ਸਿਮਰਨ
ਭਾਗ-1

ਕੋਸ਼ ਵਿਚ 'ਸਿਮਰਨ' ਦੇ ਅਰਥ ਇਉਂ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ — "ਇਸ਼ਟ ਦਾ 'ਨਾਮ' ਅਥਵਾ 'ਗੁਣ' ਮਨ ਦੀ ਬ੍ਰਿਤੀ ਇਕਾਗਰ ਕਰਕੇ ਯਾਦ ਕਰਨਾ।"

ਆਦਿ ਤੋਂ ਹੀ ਸਾਧਾਂ, ਸੰਤਾਂ, ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਅਤੇ ਗੁਰੂਆਂ ਨੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸਾਧਨ ਲਈ 'ਸਿਮਰਨ' ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਪਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ 'ਸਿਮਰਨ' ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਡਿਆਈ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਤੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦਾ ਤਾਕੀਦੀ ਹੁਕਮ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਦਿਆਂ, ਸਤਸੰਗਤ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਿਆਂ, 'ਸਿਮਰਨ' ਦੀ ਵਡਿਆਈ ਤੇ ਅਹਿਮੀਅਤ ਨੂੰ ਸੁਣ-ਪੜ੍ਹ ਕੇ, ਕਈਆਂ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਤੇ ਉੱਦਮ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਦ ਉਹ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਲਗਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਭੁਲੇਖਿਆਂ ਅਤੇ ਔਕੜਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਦੀਆਂ ਸਿਮਰਨ ਬਾਬਤ ਇਹ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਅਤੇ ਭੁਲੇਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ —

1. 'ਸਿਮਰਨ' ਕੀ ਹੈ ?
2. ਸਿਮਰਨ ਕਿਸ 'ਅੱਖਰ' ਜਾਂ ਮੰਤਰ ਦਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?
3. ਸਿਮਰਨ ਕਿਸ ਵੇਲੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?
4. ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਮਨ ਨਹੀਂ ਟਿਕਦਾ।

'ਸਿਮਰਨ' ਕੀ ਹੈ—ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਜਾਂ ਖਿਆਲ ਨੂੰ —

ਮਨ ਵਿਚ
ਚਿਤ ਵਿਚ
ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ ਵਿਚ

ਅੰਤ੍-ਆਤਮੇ —

ਦ੍ਰਿੜਾਉਣ ਲਈ
ਵਸਾਉਣ ਲਈ
ਰਸਾਉਣ ਲਈ
ਪ੍ਰਗਟਾਉਣ ਲਈ

ਉਸ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਮੁੜ —

ਚੇਤੇ ਕਰਨ
ਦੁਹਰਾਉਣ
ਜਪਣ
ਰਟਨ ਕਰਨ
ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ
ਕਮਾਉਣ

ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ 'ਸਿਮਰਨ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

'ਸਿਮਰਨ' ਦੀ 'ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਕ੍ਰਿਆ', ਅਰਥਾਤ —

ਰਸਨਾ ਦੁਆਰਾ 'ਜਪਣਾ'
ਮਨ ਦੁਆਰਾ 'ਧਿਆਉਣਾ'
ਚਿਤ ਦੁਆਰਾ 'ਆਰਾਧਣਾ'
ਸੁਰਤ ਦੁਆਰਾ 'ਅਜਪਾ-ਜਾਪ'
ਲਿਵ ਦੁਆਰਾ 'ਆਤਮ-ਰਸ ਮਾਨਣਾ'

ਹੀ ਜਗਿਆਸੂ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਤਵ ਹੈ, ਧਰਮ ਹੈ, ਜੀਵਨ ਹੈ।

ਇਹ ਅਧਿਆਤਮਿਕ 'ਸਿਮਰਨ' ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ 'ਗੁਰਪ੍ਰਸਾਦਿ' ਦੁਆਰਾ 'ਸਾਧ-ਸੰਗਤ' ਵਿਚ ਸੌਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕਾਇਨਾਤ ਦੇ ਦੋ ਮੰਡਲ ਹਨ —

1. 'ਮਾਇਕੀ ਮੰਡਲ' ਅਥਵਾ 'ਦੂਜੇ ਭਾਉ' ਦਾ ਮੰਡਲ
2. 'ਆਤਮਿਕ ਮੰਡਲ' ਅਥਵਾ 'ਸਚਖੰਡ'

'ਮਾਇਕੀ-ਮੰਡਲ' ਹਉਮੈ ਦੇ ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵੇ ਵਿਚੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ 'ਮੈਂ-ਮੇਰੀ' ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਬੋਲਬਾਲਾ ਅਤੇ ਵਰਤ-ਵਰਤਾਰਾ ਹੈ।

ਜੀਵ ਬੇਅੰਤ ਜਨਮਾਂ ਤੋਂ ਇਸ ਹਉਮੈ-ਵੇੜ੍ਹੇ ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵੇ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਾ ਆਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਮੈਂ-ਮੇਰੀ ਦੇ ਕੂੜੇ ਭੁਲੇਖੇ ਵਿਚ ਹੀ ਜੀਵ —

ਸੋਚਦਾ
ਚਿਤਵਦਾ
ਵਿਉਂਤਾਂ ਘੜਦਾ
ਕਰਮ ਕਰਦਾ
ਨਤੀਜੇ ਭੋਗਦਾ

ਅਤੇ

ਕਾਮ
ਕ੍ਰੋਧ
ਲੋਭ
ਮੋਹ
ਅਹੰਕਾਰ

ਦੀਆਂ ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਵਿਚ ਗਲਤਾਨ ਹੋਇਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਵਾਗਵਨ ਦੇ ਚੱਕਰਾਂ ਵਿਚ ਫਿਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ —

ਪਲਚਿ ਪਲਚਿ ਸਗਲੀ ਮੁਈ ਝੂਠੈ ਧੰਧੈ ਮੋਹੁ॥ (ਪੰਨਾ-133)

ਇਹ 'ਮੈਂ-ਮੇਰੀ' ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਅਥਵਾ 'ਹਉਮੈ' — ਜੀਵ ਦੇ ਨਾਲ ਭੂਤ-ਪ੍ਰੇਤ ਵਾਂਗ, ਕਈ ਜਨਮਾਂ ਤੋਂ ਚਿੰਬੜੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ 'ਹਰੀ' ਵਿਸਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ —

ਏਹ ਮਾਇਆ ਜਿਤੁ ਹਰਿ ਵਿਸਰੈ ਮੋਹੁ ਉਪਜੈ ਭਾਉ ਦੂਜਾ ਲਾਇਆ॥
(ਪੰਨਾ-921)

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੈਂ-ਮੇਰੀ ਦੀ ਅੱਡਰੀ ਹਸਤੀ ਅਥਵਾ 'ਹਉਮੈ' ਸਾਡੇ —

ਖਿਆਲਾਂ
ਸੋਚਣੀ
ਚਿਤਵਨੀ

ਭਾਵਨਾਵਾਂ
ਕਰਮ
ਧਰਮ

ਅਰਥਾਤ–ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਪੱਖ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵਿਰਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਡੇ —

ਮਨ
ਤਨ
ਚਿਤ
ਦਿਮਾਗ
ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ
ਮਾਇਕੀ 'ਆਪੇ'

ਦੀਆਂ ਹੇਠਲੀਆਂ ਤੈਹਾਂ ਵਿਚ ਧਸ–ਵਸ–ਰਸ ਕੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਹੋ ਚੁਕੀ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ 'ਮੈਂ–ਮੇਰੀ' ਅਥਵਾ 'ਹਉਮੈ' ਦੀ ਅਣਜਾਣੇ ਹੀ —

ਚਿਤਵਨੀ
ਅਭਿਆਸ
ਸਿਮਰਨ

ਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

ਹਉਮੈ–ਵੇੜ੍ਹੀ ਅੱਡਰੀ — 'ਹੋਂਦ' ਦਾ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਸਾਡੇ ਅੰਤਰਗਤ ਇਤਨਾਂ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਹੋ ਚੁਕਿਆ ਹੈ ਕਿ 'ਮੈਂ–ਮੇਰੀ' ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਅਧੂਰਾ, ਫੋਕਾ ਅਤੇ ਨੀਰਸ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

'ਜੀਵ' ਬ੍ਰਹਮ ਸਰੂਪ ਹੈ, ਜੋਤ–ਸਰੂਪ ਹੈ —

ਮਨ ਤੂੰ ਜੋਤਿ ਸਰੂਪੁ ਹੈ ਆਪਣਾ ਮੂਲੁ ਪਛਾਣੁ॥ (ਪੰਨਾ–441)

ਜਦ ਇਹ 'ਜੀਵ' ਮਾਤਾ ਦੇ ਗਰਭ ਵਿਚ ਉਲਟਾ ਲਟਕਦਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕਰਤੇ ਨੂੰ ਧਿਆਉਂਦਾ ਸੀ। ਪਰ ਜਦ ਜੀਵ ਬਾਹਰ 'ਮਾਇਕੀ–ਮੰਡਲ' ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ 'ਮਾਇਆ' ਦੀ ਰੰਗਤ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਪਣੇ ਕਰਤੇ ਅਕਾਲ–ਪੁਰਖ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਕੇ ਮਾਇਆ ਦੇ ਭਰਮ–ਭੁਲਾਵੇ ਵਿਚ 'ਮੈਂ–ਮੇਰੀ' ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਅਥਵਾ 'ਸਿਮਰਨ' ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਜੈਸੀ ਅਗਨਿ ਉਦਰ ਮਹਿ ਤੈਸੀ ਬਾਹਰਿ ਮਾਇਆ॥
ਮਾਇਆ ਅਗਨਿ ਸਭ ਇਕੋ ਜੇਹੀ ਕਰਤੈ ਖੇਲੁ ਰਚਾਇਆ॥
ਜਾ ਤਿਸੁ ਭਾਣਾ ਤਾ ਜੰਮਿਆ ਪਰਵਾਰਿ ਭਲਾ ਭਾਇਆ॥
ਲਿਵ ਛੁੜਕੀ ਲਗੀ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਮਾਇਆ ਅਮਰੁ ਵਰਤਾਇਆ॥
ਏਹ ਮਾਇਆ ਜਿਤੁ ਹਰਿ ਵਿਸਰੈ ਮੋਹੁ ਉਪਜੈ ਭਾਉ ਦੂਜਾ ਲਾਇਆ॥ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ
ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਜਿਨਾ ਲਿਵ ਲਾਗੀ
ਤਿਨੀ ਵਿਚੇ ਮਾਇਆ ਪਾਇਆ॥ (ਪੰਨਾ-921)

ਮਾਤਾ ਦੇ ਗਰਭ ਵਿਚ ਜੀਵ ਮਾਇਕੀ ਮੰਡਲ ਨੂੰ ਭੁੱਲਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ ਤੇ ਸਿਮਰਨ ਦੁਆਰਾ ਉਸ ਦੀ 'ਲਿਵ' ਆਪਣੇ ਕਰਤੇ ਨਾਲ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਸੀ — ਪਰ ਮਾਇਕੀ-ਮੰਡਲ ਵਿਚ ਜੰਮਦਿਆਂ ਹੀ 'ਮਾਇਆ' ਅਥਵਾ 'ਮੈਂ-ਮੇਰੀ' ਦਾ ਭੁਲੇਖਾ ਆ ਚਿੰਬੜਿਆ ਤੇ ਉਸਦੀ ਆਪਣੇ ਕਰਤੇ ਨਾਲੋਂ ਲਿਵ ਟੁੱਟ ਗਈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਵ ਫਿਰ 'ਮਾਇਆ' ਦੀ ਕੁਸੰਗਤ ਦੁਆਰਾ 'ਹਉਮੈ' ਦੇ ਭਰਮ-ਭੁਲੇਖੇ ਵਿਚ ਗਲਤਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦਸ ਮਾਸ ਮਾਤਾ ਉਦਰਿ ਰਾਖਿਆ ਬਹੁਰਿ ਲਾਗੀ ਮਾਇਆ॥ (ਪੰਨਾ-481)

ਵਿਚਹੁ ਗਰਭੈ ਨਿਕਲਿ ਆਇਆ॥
ਖਸਮੁ ਵਿਸਾਰਿ ਦੁਨੀ ਚਿਤੁ ਲਾਇਆ॥ (ਪੰਨਾ-1007)

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ 'ਮਾਇਆ' ਦੀ 'ਕੁਸੰਗਤ' ਅਥਵਾ 'ਰੰਗਤ' ਨਾਲ ਜੀਵ —

'ਤੂੰ-ਤੂੰ'
ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਛੱਡ ਕੇ
'ਮੈਂ-ਮੈਂ'

ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਜੀਵ ਦੀ —

ਜੀਵਨ-ਸੇਧ
ਜੀਵਨ-ਮਨੋਰਥ
ਜੀਵਨ-ਉਦੇਸ਼
ਜੀਵਨ-ਟੇਕ
ਜੀਵਨ ਨਿਸ਼ਾਨਾ

'ਮਾਇਆ-ਪ੍ਰਾਇਣ' ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੀਵ ਹਰ ਖਿਨ, ਹਰ ਪਲ, ਦਿਨਸ-ਰਾਤ, ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਖਿਆਲ ਦੀ –

ਚਿਤਵਨੀ

ਸੋਚਣੀ

ਵਿਉਂਤ

ਅਭਿਆਸ

ਸਿਮਰਨ

ਕਰਨ ਵਿਚ ਰੁੱਝਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ 'ਸਿਮਰਨ-ਅਭਿਆਸ' ਚਾਹੇ –

'ਮਾਇਕੀ-ਰੰਗਤ' ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ

ਜਾਂ

ਆਤਮ-ਰੰਗਤ' ਵਾਲਾ,

– ਪਰ ਅਸੀਂ ਹਰ ਵਕਤ, ਸਦਾ, ਸੁਤਿਆਂ-ਜਾਗਦਿਆਂ – ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡਾ ਮਨ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਵਿਹਲਾ ਰਹਿ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ।

ਕਿੰਨੀ ਹਾਸੋ-ਹੀਣੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ 'ਕ੍ਰਿਆ' ਅਥਵਾ 'ਸਿਮਰਨ' ਦਾ ਅਸੀਂ ਹਰ ਪਲ, ਦਿਨਸ-ਰਾਤ, ਅਣਜਾਣੇ ਹੀ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਦੀ ਬਾਬਤ ਅਸੀਂ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਕੇ ਜਣੇ-ਖਣੇ ਨੂੰ ਪੁਛਦੇ ਫਿਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ 'ਸਿਮਰਨ' ਕੀ ਹੈ? ਜਾਂ ਸਿਮਰਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਦਾ ਹੈ ?

ਅਸੀਂ 'ਮੈਂ-ਮੇਰੀ' ਵਾਲੇ ਮਾਇਕੀ-ਜੀਵਨ ਦੇ ਪ੍ਰਾਇਣ ਸਦਾ –

ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ

ਰੀਝਾਂ ਲਾਉਂਦੇ ਹਾਂ

ਵਿਉਂਤਾਂ ਘੜਦੇ ਹਾਂ

ਉੱਦਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ

ਘਾਲਣਾ ਘਾਲਦੇ ਹਾਂ

ਜੱਫਰ ਜਾਲਦੇ ਹਾਂ

ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ

ਨਤੀਜੇ ਭੁਗਤਦੇ ਹਾਂ

ਆਸਾ ਮਨਸਾ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦੇ ਹਾਂ

ਦੁੱਖ ਸੁੱਖ ਭੋਗਦੇ ਹਾਂ।

ਈਰਖਾ-ਦਵੈਤ ਤੇ ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ ਦੀਆਂ ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਵਿਚ ਗਲਤਾਨ ਹੋਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕਰਤੇ ਨੂੰ ਭੁਲਾਕੇ, ਆਪਣਾ ਅਮੋਲਕ ਜੀਵਨ ਅਜਾਈਂ ਗਵਾ ਰਹੇ ਹਾਂ — ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਇਸ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਅਧੋਗਤੀ ਦੀ ਸੋਝੀ ਹੀ ਨਹੀਂ।

ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਤਾੜਨਾ ਕਰਦੀ ਹੈ —

ਬਾਰੂ ਭੀਤਿ ਬਨਾਈ ਰਚਿ ਪਚਿ ਰਹਤ ਨਹੀ ਦਿਨ ਚਾਰਿ॥
ਤੈਸੇ ਹੀ ਇਹ ਸੁਖ ਮਾਇਆ ਕੇ ਉਰਝਿਓ ਕਹਾ ਗਵਾਰ॥1॥
ਅਜਹੂ ਸਮਝਿ ਕਛੁ ਬਿਗਰਿਓ ਨਾਹਿਨਿ ਭਜਿ ਲੇ ਨਾਮੁ ਮੁਰਾਰਿ॥ (ਪੰਨਾ-633)

ਇਹ 'ਸਿਮਰਨ' ਸਾਰੀ ਕਾਇਨਾਤ ਦੇ ਜੀਵ 'ਚੇਤਨ' ਜਾਂ 'ਅਚੇਤ' ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਚੌਰਾਸੀ ਲੱਖ ਜੂਨਾਂ 'ਅਚੇਤ-ਅਵਸਥਾ' ਵਿਚ ਅਣਜਾਣੇ ਤੇ ਸਹਿਜ-ਸੁਭਾਇ ਹੀ ਆਪਣੇ ਕਰਤੇ ਦਾ ਸਿਮਰਨ, ਆਪੋ-ਆਪਣੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਲਾਹੀ 'ਹੁਕਮ' ਕਮਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਸਿਮਰੈ ਧਰਤੀ ਅਰੁ ਆਕਾਸਾ॥ ਸਿਮਰਹਿ ਚੰਦ ਸੂਰਜ ਗੁਣਤਾਸਾ॥...
ਸਿਮਰਹਿ ਪਸੁ ਪੰਖੀ ਸਭਿ ਭੂਤਾ॥ ਸਿਮਰਹਿ ਬਨ ਪਰਬਤ ਅਉਧੂਤਾ॥
ਲਤਾ ਬਲੀ ਸਾਖ ਸਭ ਸਿਮਰਹਿ ਰਵਿ ਰਹਿਆ ਸੁਆਮੀ ਸਭ ਮਨਾ॥ 4॥
ਸਿਮਰਹਿ ਥੂਲ ਸੂਖਮ ਸਭਿ ਜੰਤਾ॥ ਸਿਮਰਹਿ ਸਿਧ ਸਾਧਿਕ ਹਰਿ ਮੰਤਾ॥
ਗੁਪਤ ਪ੍ਰਗਟ ਸਿਮਰਹਿ ਪ੍ਰਭ ਮੇਰੇ ਸਗਲ ਭਵਨ ਕਾ ਪ੍ਰਭ ਧਨਾ॥(ਪੰਨਾ 1078)

ਪਰ ਇਨਸਾਨੀ ਜੂਨ ਵਿਚ 'ਜੀਵ' ਆਪਣੀ ਚੇਤਨਤਾ ਅਤੇ ਕੂੜੀ ਸਿਆਣਪ ਨਾਲ ਮਾਇਆ ਦੇ ਚਿਤ੍ਰ-ਬਚਿਤ੍ਰ, ਚਿਲਕਵੇਂ ਕ੍ਰਿਸ਼ਮਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਮਾਇਕੀ ਭਰਮ-ਭੁਲੇਖਿਆਂ ਵਿਚ ਪੈ ਗਿਆ ਤੇ ਆਪਣੇ ਕਰਤੇ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਕੇ ਮਾਇਆ ਅਥਵਾ 'ਮੈਂ-ਮੇਰੀ' ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਿਆ।

ਝੂਠੀ ਮਾਇਆ ਦੇਖਿ ਕੈ ਭੂਲਾ ਰੇ ਮਨਾ॥ (ਪੰਨਾ-486)

ਆਸਾ ਭਰਮ ਬਿਕਾਰ ਮੋਹ ਇਨ ਮਹਿ ਲੋਭਾਨਾ॥
ਝੂਠੁ ਸਮਗ੍ਰੀ ਮਨਿ ਵਸੀ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਨ ਜਾਨਾ॥ (ਪੰਨਾ-815)

ਇਨਿ੍ ਮਾਇਆ ਜਗਦੀਸ ਗੁਸਾਈ ਤੁਮ੍ਰੇ ਚਰਨ ਬਿਸਾਰੇ॥
ਕਿੰਚਤ ਪ੍ਰੀਤਿ ਨ ਉਪਜੈ ਜਨ ਕਉ ਜਨ ਕਹਾ ਕਰਹਿ ਬੇਚਾਰੇ॥
(ਪੰਨਾ-857)

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਨਸਾਨ ਦੇ —

ਤਨ
ਮਨ
ਚਿਤ
ਬ੍ਰਿਤੀ
ਸੁਰਤੀ
ਅੰਤਿਸ਼ਕਰਨ

ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ 'ਆਪੇ' ਵਿਚ 'ਮਾਇਕੀ ਰੰਗਤ' ਇਤਨੀ ਗੂੜ੍ਹੀ ਚੜ੍ਹ ਗਈ ਹੈ, ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਇਕੀ ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵੇ ਵਾਲੇ ਹਉਮੈ-ਵੇੜ੍ਹੇ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ—

ਚੰਗੇਰੇ
ਸੁਹਣੇਰੇ
ਉਚੇਰੇ
ਸੁਖਦਾਈ
ਕਲਿਆਣਕਾਰੀ

'ਦੈਵੀ' ਜੀਵਨ ਦੀ —

ਸੋਝੀ
ਅਹਿਸਾਸ
ਯਕੀਨ
ਵਿਸ਼ਵਾਸ

ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ!!!

ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਦਿਆਂ-ਸੁਣਦਿਆਂ ਅਥਵਾ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਜੇਕਰ ਓਪਰਾ ਜਿਹਾ 'ਦੈਵੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ' ਅਥਵਾ 'ਸ਼ਰਧਾ-ਭਾਵਨੀ', ਆਉਂਦੀ ਵੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਛੇਤੀ ਹੀ ਮਾਇਕੀ ਬੱਦਲਾਂ ਦੇ ਓਹਲੇ ਛਾਈਂ-ਮਾਈਂ ਹੋ ਕੇ ਉੱਡ-ਪੁੱਡ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਤਸੰਗਤ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਿਆਂ ਹੀ ਸਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ 'ਮਾਇਆ' ਅਥਵਾ 'ਮੈਂ-ਮੇਰੀ ਦੀਆਂ —

ਭਾਵਨਾਵਾਂ
ਕਲਪਨਾਵਾਂ
ਖਿਆਲ
ਆਸਾ-ਮਨਸਾ
ਫਿਕਰ-ਚਿੰਤਾ
ਕਾਮ-ਕ੍ਰੋਧ
ਲੋਭ-ਮੋਹ
ਈਰਖਾ-ਦਵੈਤ
ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ

ਆਦਿ, ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਆ ਘੇਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ 'ਦੈਵੀ-ਭਾਵਨਾ' ਜਾਂ 'ਹਰੀ-ਸਿਮਰਨ' ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹਾਸੋਹੀਣੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ 'ਮਾਇਕੀ-ਸਿਮਰਨ' ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਲਈ ਜੀਵ ਨੂੰ ਕੋਈ—

ਗੁਰੂ ਨਹੀਂ ਧਾਰਨਾ ਪੈਂਦਾ
ਉਪਦੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਪੈਂਦਾ
ਵਿਦਿਆ ਨਹੀਂ ਸਿਖਣੀ ਪੈਂਦੀ
ਪੁੱਛ-ਗਿੱਛ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ
ਖੋਜ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ
ਕਰਮ-ਧਰਮ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਪੈਣਾ ਪੈਂਦਾ
ਜਪ-ਤਪ ਦੇ ਜਫ਼ਰ ਨਹੀਂ ਜਾਲਣੇ ਪੈਂਦੇ !!

ਹਰੀ ਨੂੰ ਭੁਲਦਿਆਂ ਸਾਰ 'ਹਉਮੈ' ਦੇ ਪੰਜੇ ਦੂਤ — ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ, ਅਹੰਕਾਰ—ਅਣਜਾਣੇ ਹੀ ਜੀਵ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਚਿਤ੍ਰ-ਬਚਿਤ੍ਰ, ਚਿਲਕਵੇਂ, ਤਲਿੱਸਮੀ ਜਾਦੂ ਵਿਚ ਫਸਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਸਾਰੀ ਉਮਰ 'ਦੂਜੇ-ਭਾਉ' ਅਥਵਾ 'ਮੈਂ-ਮੇਰੀ' ਦੀ ਕੈਦ ਵਿਚ ਜਕੜੀ ਰਖਦੇ ਹਨ ਤੇ ਮਦਾਰੀ ਦੇ ਬਾਂਦਰ ਵਾਂਗ ਨਚਾਉਂਦੇ-ਟਪਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਬੈ-ਖਰੀਦ ਗੋਲਾ ਬਣਾਈ ਰਖਦੇ ਹਨ—

ਮਾਇਆ ਮੋਹੁ ਦੁਖੁ ਸਾਗਰੁ ਹੈ ਬਿਖੁ ਦੁਤਰੁ ਤਰਿਆ ਨ ਜਾਇ॥
ਮੇਰਾ ਮੇਰਾ ਕਰਦੇ ਪਚਿ ਮੁਏ ਹਉਮੈ ਕਰਤ ਵਿਹਾਇ॥ (ਪੰਨਾ-1417)

ਬੇਅੰਤ ਧਰਮਾਂ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ-ਪ੍ਰਚਾਰ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਜੀਵ ਇਸ ਮਾਨਸਿਕ-ਤਲਿੱਸਮ ਅਥਵਾ 'ਮਾਇਕੀ-ਜਾਦੂ' ਤੋਂ ਅਣਜਾਣ ਅਤੇ ਅਗਿਆਨੀ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਣਜਾਣੇ, ਸਹਿਜ-ਸੁਭਾਇ ਹੀ ਜੀਵ 'ਮਾਇਆ' ਦੀ ਗੁਲਾਮੀ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਆਪਣੇ ਉਦਾਲੇ ਮਾਇਕੀ ਜ਼ੰਜੀਰਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਕੇ ਮਾਇਕੀ ਬੰਧਨਾਂ ਵਿਚ ਜਕੜਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਭੂਲਿਓ ਮਨੁ ਮਾਇਆ ਉਰਝਾਇਓ॥
ਜੋ ਜੋ ਕਰਮ ਕੀਓ ਲਾਲਚ ਲਗਿ ਤਿਹ ਤਿਹ ਆਪੁ ਬੰਧਾਇਓ॥ (ਪੰਨਾ-702)

ਇਹੁ ਕੁਟੰਬੁ ਸਭੁ ਜੀਅ ਕੇ ਬੰਧਨ ਭਾਈ ਭਰਮਿ ਭੁਲਾ ਸੈਂਸਾਰਾ॥ (ਪੰਨਾ-602)

ਨਾਨਕ ਅਉਗੁਣ ਜੇਤੜੇ ਤੇਤੇ ਗਲੀ ਜੰਜੀਰ॥ (ਪੰਨਾ-595)

ਮਾਇਕੀ ਜੀਵਨ ਅਥਵਾ ਮਾਇਕੀ-ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਵਿਚ ਸਾਡਾ ਮਨ —

ਸਦਾ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ
ਚਤੁਰਾਈਆਂ ਘੋਟਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ
ਆਸਾ-ਮਨਸਾ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਾ ਹੈ
ਮਾਨਸਿਕ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਵਿਚ ਗੁਆਚਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ
ਫਿਕਰ-ਚਿੰਤਾ ਵਿਚ ਡੁੱਬਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ
ਮੈਂ-ਮੇਰੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਿਚ ਰੁੱਝਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ
ਕਰਮ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਬੰਧਨਾਂ ਵਿਚ ਪੈਂਦਾ ਹੈ
ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਅਰਥਾਤ ਦੁੱਖ-ਸੁੱਖ ਭੋਗਦਾ ਹੈ
ਝੂਠੇ ਪਿਆਰ ਦੇ ਮੋਹ ਵਿਚ ਫਸਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ
ਨੀਵੀਆਂ ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਦਾ ਗੁਲਾਮ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ

ਈਰਖਾ-ਦਵੈਤ ਵਿਚ ਸੜਦਾ-ਬਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ

ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ ਵਿਚ ਤਪਦਾ-ਖਪਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡਾ 'ਹੀਰੇ ਜੈਸਾ ਜਨਮੁ' ਕਉਡੀ ਬਦਲੇ ਅਜਾਈਂ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਖਿਆਲਾਂ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਡੂੰਘੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੋਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਮਾਇਆ ਦੇ ਖਲਜਗਣ ਵਿਚ ਇਤਨੇ ਗਲਤਾਨ ਹਾਂ ਕਿ ਗੰਦਗੀ ਦੇ ਕੀੜੇ ਵਾਂਗ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ 'ਮਾਇਕੀ-ਜੀਵਨ' ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਕੁਝ ਸੁਝਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ !!

ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਣ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਮਨ ਕਈ ਜਨਮਾਂ ਤੋਂ ਮਾਇਆ ਦਾ ਅਟੁੱਟ, ਅਨਿਨ, ਲਗਾਤਾਰ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ —

ਮਾਇਆ ਦਾ ਹੀ ਰੂਪ ਬਣ ਚੁਕਿਆ ਹੈ।

ਐਸੇ 'ਮਾਇਆ-ਰੂਪੀ' ਮਨ ਵਿਚੋਂ — ਮਾਇਆ ਦੀ ਹੀ —

ਰੰਗਤ

ਹਵਾੜ

ਭਾਵਨਾ

ਸੇਧ

ਟੇਕ

ਉਪਜਣੀ ਸੁਭਾਵਿਕ, ਅਤੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਦੂਜੇ ਲਫ਼ਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਸਾਡਾ 'ਮਾਇਆ-ਰੂਪੀ' ਮਨ ਅਣਜਾਣੇ, ਸਹਿਜ-ਸੁਭਾਏ, ਬਗੈਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੇ ਲਗਾਤਾਰ, ਅਟੁੱਟ ਮਾਇਕੀ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਗਲਤਾਨ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸਬੂਤ ਸਾਡਾ ਅਜੋਕਾ 'ਮਾਇਕੀ ਜੀਵਨ' ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਲਗਾਤਾਰ ਮਾਇਕੀ-ਸਿਮਰਨ-ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਤੇ ਨਿਚੋੜ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਇਸ 'ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ' ਦੀ 'ਮਾਇਕੀ-ਸੇਧ' ਨੂੰ

ਉਲਟਾ ਕੇ

'ਆਤਮਿਕ-ਸੇਧ' ਵੱਲ ਮੋੜਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ 'ਆਤਮ-ਪ੍ਰਾਇਣ' ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡਾ 'ਜੀਵਨ ਸਫਲ' ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

'ਸਿਮਰਨ' ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਦੀ 'ਕ੍ਰਿਆ' ਤਾਂ ਉਹੀ ਰਹਿਣੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਦੀ —

ਸੋਧ

ਟੇਕ

ਨਿਸ਼ਾਨਾ

ਮੁੱਦਾ

ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਅਬ ਮਨੁ ਉਲਟਿ ਸਨਾਤਨੁ ਹੂਆ॥
ਤਬ ਜਾਨਿਆ ਜਬ ਜੀਵਤ ਮੂਆ॥ (ਪੰਨਾ–327)

ਮੇਰੇ ਮਨ ਮਨ ਹੀ ਉਲਟਿ ਸਮਾਨਾ॥
ਗੁਰ ਪਰਸਾਦਿ ਅਕਲਿ ਭਈ ਅਵਰੈ ਨਾਤਰੁ ਥਾ ਬੇਗਾਨਾ॥ (ਪੰਨਾ–333)

ਉਲਟ ਭਈ ਜੀਵਤ ਮਰਿ ਜਾਗਿਆ॥
ਸਬਦਿ ਰਵੇ ਮਨੁ ਹਰਿ ਸਿਉ ਲਾਗਿਆ॥ (ਪੰਨਾ–221)

ਉਲਟੀ ਸਕਤਿ ਸਿਵੈ ਘਰਿ ਆਈ ਮਨਿ ਵਸਿਆ ਹਰਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਉ॥ (ਪੰਨਾ–786)

ਦੂਜੇ ਲਫ਼ਜ਼ਾਂ ਵਿਚ 'ਮਾਇਕੀ–ਸਿਮਰਨ' ਵਾਲੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਆਤਮਿਕ 'ਰੰਗਤ' ਦੀ 'ਪਿਉਂਦ' ਚਾੜ੍ਹਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ — ਪਰ ਇਹ 'ਆਤਮਿਕ–ਖੇਲ' ਕਠਿਨ ਹੈ—

ਜਨ ਨਾਨਕ ਇਹੁ ਖੇਲੁ ਕਠਨੁ ਹੈ ਕਿਨਹੂੰ ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਾਨਾ॥ (ਪੰਨਾ–219)

ਹਾਂ ਜੀ ! ਇਹ 'ਆਤਮਿਕ ਕਠਿਨੁ ਖੇਲ' ਗੁਰਮੁਖ–ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਸੌਖੀ ਤੇ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

—ਚਲਦਾ

ਸਿਮਰਨ
ਭਾਗ – 2

ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਕਮਾਈ ਰਸਨਾ ਤੋਂ ਅਰੰਭ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਰਸਨਾ ਨਾਲ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਕੇ **ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ** ਦਾ ਰਟਨ ਕਰਨਾ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ ਹੈ।

ਰਸਨਾ ਨਾਲ ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਿਉਂ-ਤਿਉਂ ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ, ਮਨ-ਚਿਤ-ਅੰਤਿ ਕਰਨ ਵਿਚ ਉਤਰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਿਸਾਬ ਦੇ ਪਹਾੜੇ ਯਾਦ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਇਹੀ ਤਰੀਕਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ **ਪਹਾੜੇ** ਮਨ-ਚਿਤ ਵਿਚ **ਦ੍ਰਿੜ** ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਹਿਸਾਬ ਦੇ ਸਵਾਲ ਕੱਢਣੇ ਸੌਖੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ ਨੂੰ ਮਨ-ਚਿਤ ਵਿਚ ਦ੍ਰਿੜ ਕਰਨ ਲਈ **ਰਸਨਾ ਨਾਲ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਕੇ ਰਟਨ ਕਰਨਾ ਲਾ ਮੀ ਹੈ।** ਇਸੇ **ਰਟਨ** ਅਥਵਾ **ਜਪਨ** ਨੂੰ ਸਿਮਰਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

_ਰੂ _ਰੂ ਵਿਚ ਜਗਿਆਸੂ ਸੁਣ-ਸੁਣਾ ਕੇ ਜਾਂ ਦੇਖਾ-ਦੇਖੀ **ਸਿਮਰਨ** ਦਾ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਅਪਨਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਅਗਿਆਨਤਾ ਵਿਚ ਕਈ ਜਗਿਆਸੂ ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਔਖੇ ਤੇ ਮਨ-ਹੱਠ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਉੱਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੁ

ਸਿਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਅੰਗ ਦਾ **ਹਿਲਾਉਣਾ,**
ਬਹੁਤ **ਉੱਚੀ-ਉੱਚੀ** ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ,
ਕਾਹਲੀ ਵਿਚ **ਛੇਤੀ-ਛੇਤੀ** ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ,
ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਅੱਖਰ ਦਾ **ਸੰਪਟ ਲਾਉਣਾ,**
ਕੇਸਾਂ ਦਾ ਛੱਤ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹਣਾ,
ਮਨ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਿਸੇ **ਰੌ ਨੀ ਤੇ ਧਰਨਾ,**

ਧਿਆਨ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ **ਟਿਕਾਉਣਾ,**
ਇਕ ਲੱਤ ਤੇ ਖਲੋ ਕੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ ਆਦਿ।

ਹੋਰ ਵੀ ਅਨੇਕਾਂ ਕਿਸਮ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਨ-ਹੱਠ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਬਾਬਤ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਇਉਂ ਬਿਆਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਚੁ

ਹਠੁ ਕਰਿ ਮਰੈ ਨ ਲੇਖੈ ਪਾਵੈ॥
ਵੇਸ ਕਰੈ ਬਹੁ ਭਸਮ ਲਗਾਵੈ॥
ਨਾਮੁ ਬਿਸਾਰਿ ਬਹੁਰਿ ਪਛੁਤਾਵੈ॥ (pn;-226)

ਆਪਿ ਦਿਖਾਵੈ ਆਪੇ ਦੇਖੈ॥ ਹਠਿ ਨ ਪਤੀਜੈ ਨਾ ਬਹੁ ਭੇਖੈ॥ (pn;-686)

ਹਠੁ ਅਹੰਕਾਰੁ ਕਰੈ ਨਹੀ ਪਾਵੈ॥ ਪਾਠ ਪੜੈ ਲੇ ਲੋਕ ਸੁਣਾਵੈ॥
ਤੀਰਥਿ ਭਰਮਸਿ ਬਿਆਧਿ ਨ ਜਾਵੈ॥
ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਕੈਸੇ ਸੁਖੁ ਪਾਵੈ॥ (pn;-905-06)

ਹਠੁ ਨਿਗ੍ਰਹੁ ਕਰਿ ਕਾਇਆ ਛੀਜੈ॥
ਵਰਤੁ ਤਪਨੁ ਕਰਿ ਮਨੁ ਨਹੀ ਭੀਜੈ॥
ਰਾਮ ਨਾਮ ਸਰਿ ਅਵਰੁ ਨ ਪੂਜੈ॥ (pn;-905)

ਕਬੀਰ ਰਾਮ ਕਹਨ ਮਹਿ ਭੇਦੁ ਹੈ ਤਾ ਮਹਿ ਏਕੁ ਬਿਚਾਰੁ॥
ਸੋਈ ਰਾਮੁ ਸਭੈ ਕਹਹਿ ਸੋਈ ਕਉਤਕਹਾਰ॥ (pn;-1374)

ਜੇ ਪ੍ਰਭੂ-ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਨਿ ਾਨਾ ਕਿਸੇ **ਨੀਵੇਂ ਮਾਇਕੀ ਸੁਆਰਥ ਅਥਵਾ ਚੁ**

ਮਾਨਸਿਕ ਕਤੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ,
ਰਿਧੀਆਂ-ਸਿੱਧੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ,
ਭੂਤ-ਪ੍ਰੇਤ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ,
ਭਲੇ-ਭਲੇਰੇ ਬਣਨ ਲਈ,
ਵਾਹ-ਵਾਹ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ,
ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਪੱਠੇ ਪਾਉਣ ਲਈ

ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਚੁ ਤਾਂ ਇਹ ਸਿਮਰਨ **ਨਿਸਫਲ** ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਐਸੇ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਕਤੀਆਂ ਅਥਵਾ ਰਿਧੀਆਂ-ਸਿੱਧੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਣ, ਪਰ ਉਹ **ਨਾਮ ਦੀ ਦਾਤ ਤੋਂ ਵਾਂਝਾ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।**

ਰਿਧਿ ਸਿਧਿ ਸਭੁ ਮੋਹੁ ਹੈ ਨਾਮ ਨ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ॥ (pn;-593)

ਬਿਨੁ ਨਾਵੈ ਪੈਨਣੁ ਖਾਣੁ ਸਭੁ ਬਾਦਿ ਹੈ ਧਿਗੁ ਸਿਧੀ ਧਿਗੁ ਕਰਮਾਤਿ।।। (p-650)

ਜਤ ਸਤ ਸੰਜਮ ਹੋਮ ਜਗ ਜਪੁ ਤਪੁ ਦਾਨ ਪੁੰਨ ਬਹੁਤੇਰੇ।
ਰਿਧਿ ਸਿਧਿ ਨਿਧਿ ਪਾਖੰਡ ਬਹੁ ਤੰਤ੍-ਮੰਤ੍ ਨਾਟਕ ਅਗਲੇਰੇ।
ਵੀਰਾਰਾਧਣ ਜੋਗਣੀ ਮੜ੍ਹੀ ਮਸਾਣ ਵਿਡਾਣ ਘਨੇਰੇ।
ਪੂਰਕ ਕੁੰਭਕ ਰੇਚਕਾ ਨਿਵਲੀ ਕਰਮ ਭੁਇਅੰਗਮ ਘੇਰੇ।
ਸਿਧਾਸਣ ਪਰਚੇ ਘਣੇ ਹਠ ਨਿਗ੍ਰਹ ਕਉਤਕ ਲਖ ਹੇਰੇ।
ਪਾਰਸ ਮਣੀ ਰਸਾਇਣਾ ਕਰਾਮਾਤ ਕਾਲਖ ਆਨ੍ਹੇਰੇ।
ਪੂਜਾ ਵਰਤ ਉਪਾਰਣੇ ਵਰ ਸਰਾਪ ਸਿਵ ਸਕਤਿ ਲਵੇਰੇ।
ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਗੁਰ ਸਬਦ ਵਿਣੁ ਥਾਉ ਨ ਪਾਇਨਿ ਭਲੇ ਭਲੇਰੇ।

(ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ. 5/7)

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦਾ ਸੌਖਾ ਤੇ **ਸਹਿਜ** ਵਾਲਾ ਤਰੀਕਾ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਚੁ

ਹਰਿ ਕਾ ਬਿਲੋਵਨਾ ਬਿਲੋਵਹੁ ਮੇਰੇ ਭਾਈ॥
ਸਹਜਿ ਬਿਲੋਵਹੁ ਜੈਸੇ ਤਤੁ ਨ ਜਾਈ॥ (pn;-478)

ਸਤਿਗੁਰਿ ਸੇਵਿਐ ਸਹਜ ਅਨੰਦਾ॥ ਹਿਰਦੈ ਆਇ ਵੁਠਾ ਗੋਵਿੰਦਾ॥
ਸਹਜੇ ਭਗਤਿ ਕਰੇ ਦਿਨੁ ਰਾਤੀ ਆਪੇ ਭਗਤਿ ਕਰਾਇਦਾ॥ (pn;-1063)

ਸਹਜੇ ਨਾਮੁ ਧਿਆਈਐ ਗਿਆਨੁ ਪਰਗਟੁ ਹੋਇ॥ (pn;-429)

ਅਨਦਿਨੁ ਹਰਿ ਹਰਿ ਉਚਰੈ ਗੁਰ ਕੈ ਸਹਜਿ ਸੁਭਾਇ॥ (pn;-1258)

ਅਨਦਿਨੁ ਸਹਜ ਸਮਾਧਿ ਹਰਿ ਲਾਗੀ ਹਰਿ ਜਪਿਆ ਗਹਿਰ ਗੰਭੀਰਾ॥

(pn;-574)

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿੱਕਾ ਬੱਚਾ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਮਾਂ ਦੇ ਪਿਆਰ ਵਿਚ ਮੰਮੀ-ਮੰਮੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਿਵੇਂ ਹੀ ਜਗਿਆਸੂ ਨੇ ਵੀ ਗੁਰਮੰਤ੍ ਦਾ ਚੁ

ਸਹਿਜ ਵਿਚ
ਂਤੀ ਨਾਲ
ਅਦਬ ਨਾਲ
ਭੈ-ਭਾਵਨਾਂ ਵਿਚ

ਪਿਆਰ ਨਾਲ
ਇਕਾਂਤ ਵਿਚ
ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਇਹ ਕ੍ਰਿਆ ਰਧਾ-ਭਾਵਨੀ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ, ਧੀਮੀ-ਧੀਮੀ ਆਵਾ ਨਾਲ ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ ਦਾ ਚੁ

ਰਟਨ ਅਥਵਾ **ਜਾਪ ਕਰਨਾ ਹੈ।**

"ਵਾਹਿਗੁਰ"' ਅੱਖਰ ਉਤੇ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਉਣਾ ਹੈ।

ਅਤੇ **ਆਪਣੀ ਹੀ ਧੀਮੀ** ਆਵਾ ਨੂੰ **ਆਪਣੇ ਕੰਨਾ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ ਹੈ।**

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਨ ਦੀਆਂ ਬਿਰਤੀਆਂ **ਇਕ ਨੁਕਤੇ ਅਥਵਾ ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ ਉਤੇ ਟਿਕਦੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ।**

ਤਥਾ ਚੁ

ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਹੋਣਗੀਆਂ ਤਾਂ ਮਨ ਬਾਹਰਲਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਲਵੇਗਾ।

ਜਿਹਬਾ, ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ ਦੇ ਰਟਨ ਵਿਚ ਰੁੱਝੀ ਰਹੇਗੀ।

ਕੰਨ ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ ਦੀ ਆਪਣੀ ਹੀ ਆਵਾ ਸੁਣਨਗੇ।

ਗੁਰੂ ਦੇ **ਭਾਉ-ਭਗਤ** ਵਿਚ ਮਨ ਦ੍ਰਿਵਿਆ ਰਹੇਗਾ।

ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਇਹ ਕਰਤਬ ਗੁਰਮੁਖ-ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਅਥਵਾ **ਸਾਧ-ਸੰਗਤ** ਵਿਚ **ਸੌਖਾ** ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਧਿਆਈਐ ਸਤਸੰਗਤਿ ਮੇਲਿ ਮਿਲਾਇ॥ (pn;-26)

ਪ੍ਰਭ ਕਾ ਸਿਮਰਨੁ ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ॥ (pn;-262)

ਗੁਨ ਗੋਬਿੰਦ ਨਿਤ ਗਾਈਐ॥ **ਸਾਧਸੰਗਿ ਮਿਲਿ ਧਿਆਈਐ॥** (pn;-624)

ਮਨਿ ਤਨਿ ਪ੍ਰਭੁ ਆਰਾਧੀਐ ਮਿਲਿ ਸਾਧ ਸਮਾਗੈ॥ (pn;-817)

ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਮਨਿ ਵਸੈ ਸਾਚੁ ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਉ॥ (pn;-51)

ਮਿਲਿ ਸੰਗਤਿ ਮਨਿ ਨਾਮੁ ਵਸਾਈ॥ (pn;-95)

ਸਤਸੰਗਤਿ ਹਰਿ ਮੇਲਿ ਪ੍ਰਭ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ॥ (pn;-1417)

ਮਿਲੁ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਭਜੁ ਕੇਵਲ ਨਾਮ॥ (pn;-378)

ਸਾਧਸੰਗਿ ਮਿਲਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਵਹੁ ਪੂਰਨ ਹੋਵੈ ਘਾਲਾ॥ (pn;-617)

ਸਿਮਰਨ ਲਈ ਮੰਤ੍ਰ ਦੀ ਬਾਬਤ ਵੀ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਕਈ ਭੁਲੇਖੇ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਾਬਤ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਇਸ ਅਸਥੂਲ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਮੰਤਰ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਅੱਖਰਾਂ, ਬੋਲੀ ਤੇ ਆਵਾ ਰਾਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਡੀ ਅਸਥੂਲ ਆਵਾ ਦੇ ਪਿਛੇ ਕੋਈ ਸੂਖਮ ਆਵਾ (ineffable sound) ਵੀ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀ ਖੋਜ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਰੀਆਂ ਅਸਥੂਲ ਚੀ ਾਂ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਸੂਖਮ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਹੋਈਆ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਅਸਥੂਲ ਚੀ ਨੂੰ ਤੋੜੀ ਜਾਈਏ ਤਾਂ ਉਹ ਮੌਲੀਕਿਊਲ (Molecules), ਐਟਮ (Atoms), ਇਲੈਕਟਰੋਨ (Electrones), ਪਰੋਟੋਨ (Protones) ਦੀਆਂ ਕਲਾਂ ਵਿਚ ਬਦਲਦੀ ਹੋਈ **ਸੂਖਮ ਥਰਥਰਾਹਟ** (Vibrations) ਤਾਂਈ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚੋਂ ਅਤਿ ਸੂਖਮ **ਧੁਨੀ** ਜਾਂ ਰਾਗ (Primal sound or Divine music) ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਚੁ ਜਿਸ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ **ਅਨਹਦ-ਧੁਨੀ, ਅਨਹਦ-ਬਾਣੀ, ਨਾਮ, ਬਦ ਜਾਂ ਮਹਾਂ-ਮੰਤਰ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ।**

ਇਹ **ਅਨਹਦ ਧੁਨੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰਕ ਕੰਨਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਸੁਣੀ ਜਾ ਸਕਦੀ,** ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤਾਂ ਤ੍ਰੈ-ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਚੁ ਇਲਾਹੀ ਮੰਡਲ ਦੀ ਅਤਿ ਸੂਖਮ ਆਵਾ , **ਅਬੋਲ ਬੋਲੀ** ਜਾਂ ਬਾਣੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਸਿਰਫ **ਅੰਤਰ-ਆਤਮੇ ਅਨੁਭਵ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਸੁਣੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ** ਅਤੇ ਅਤੁੱਟ ਤੇ ਸਦੀਵੀ ਵਰਤ ਰਹੀ ਹੈ।

ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਬਾਣੀ ਵਿਚ ਸੁਣਿਐ ਦੀਆਂ ਪਉੜੀਆਂ ਵਿਚ ਇਸੇ **ਅਨਹਦ ਧੁਨੀ ਜਾਂ ਬਾਣੀ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਦੁਆਰਾ ਸੁਣਨ ਦਾ ਹੀ ਿ ਕਰ ਹੈ।**

ਜਹਾ ਬੋਲ ਤਹ ਅਛਰ ਆਵਾ॥ ਜਹ ਅਬੋਲ ਤਹ ਮਨੁ ਨ ਰਹਾਵਾ॥
ਬੋਲ ਅਬੋਲ ਮਧਿ ਹੈ ਸੋਈ॥ ਜਸ ਓਹੁ ਹੈ ਤਸ ਲਖੈ ਨ ਕੋਈ॥ (pn;-340)

ਪਿਰੁ ਰੀਸਾਲੂ ਤਾ ਮਿਲੈ ਜਾ ਗੁਰ ਕਾ **ਸਬਦੁ ਸੁਣੀ॥** (pn;-17-18)

ਅੱਖਰੀ ਮੰਤਰ ਉਸ ਸੂਖਮ ਇਲਾਹੀ ਮੰਤਰ ਦਾ ਹੀ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ (expression) ਹੈ। ਜਦ ਇਹ **ਅੱਖਰੀ ਮੰਤਰ** ਸਤਿਗੁਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਗੁਰ-ਮੰਤਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਬਾਬਤ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਵਿਚ ਕਈ ਭੁਲੇਖੇ ਪਏ ਹੋਏ ਹਨ।

ਪਹਿਲਾ ਸੁਆਲ, ਇਹ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚੁ ਸਿਮਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਬਦ ਜਾਂ ਮੰਤਰ ਦਾ **ਜਾਪ** ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ?

ਉਂਜ ਤਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਰੱਬ ਦੇ ਅਨੇਕ ਨਾਮ, ਆਪੋ-ਆਪਣੀ ਬੋਲੀ ਵਿਚ ਰੱਖੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਪਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਉਸ ਲਈ ਚੁ

ਹਰੀ
ਰਾਮ
ਰੱਬ
ਪਰਮੇ ਰ
ਸੁਆਮੀ
ਅੱਲਾ
ਸਾਂਈ
ਠਾਕਰ
ਬੀਠਲ
ਸਾਜਨ
ਪ੍ਰੀਤਮ

ਆਦਿ **ਅਨੇਕਾਂ ਨਾਵਾਂ** ਦਾ ਿਕਰ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਨਾਮ ਕ੍ਰਿਤਮ ਹਨ, ਸਤਿਕਾਰ ਯੋਗ ਹਨ, ਪਰਮੇ ਰ ਦੇ ਲਖਾਇਕ ਹਨ, **ਪਰ ਜਪਣ ਲਈ ਸਿਰਫ ਗੁਰਮੰਤਰ ਹੀ ਪ੍ਰਵਾਨ ਹੈ।** ਗੁਰਮੰਤਰ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਚੁ **ਉਹ ਮੰਤਰ ਜੋ ਗੁਰੂ ਨੇ ਬਖ਼ਸ਼ਿਆ ਹੋਵੇ।** ਗੁਰੂ ਕੋਲੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਸ ਬਦ ਜਾਂ ਗੁਰ-ਮੰਤਰ ਦੇ **ਪਿਛੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਮਿਹਰ** (Grace) ਤੇ **ਆਤਮਿਕ ਕਤੀ** (Divine power) **ਛੁਪੀ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।** ਗੁਰੂ ਖ਼ੁਦ ਅਣਡਿੱਠੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ, ਅਗਵਾਈ, ਬਖ਼ਸ਼ਿ ਤੇ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। **ਗੁਰ-ਮੰਤਰ ਸਿਰਫ ਅੱਖਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ,** ਬਲਕਿ ਇਸ ਦੀ ਅੰਤਰੀਵ ਤਹਿ ਵਿਚ **ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਤੀ ਤੇ ਬਖ਼ਸ਼ਿ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।** ਕਬੀਰ ਜੀ ਨੇ ਵੀ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਚੁ

ਕਹੁ ਕਬੀਰ ਅਖਰ ਦੁਇ ਭਾਖਿ॥
ਹੋਇਗਾ ਖਸਮੁ ਤ ਲੇਇਗਾ ਰਾਖਿ॥ (pn;-329)

ਉਸ ਨੂੰ ਦੋ ਅੱਖਰਾਂ ਵਾਲਾ ਰਾਮ ਮੰਤਰ ਉਸ ਦੇ ਗੁਰੂ ਰਾਮਾਨੰਦ ਨੇ ਦਿਤਾ ਸੀ। ਮੰਤਰ ਦਾ ਖਸਮ ਅਰਥਾਤ ਚੁ ਗੁਰੂ ਆਪਣੇ ਮੰਤਰ ਦੀ ਆਪੇ **ਲਾਜ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।**

ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਚਾਰ ਅਖਰਾਂ ਵਾਲਾ ਗੁਰ-ਮੰਤਰ ਚੁ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਬਖਸ਼ਿਆ ਹੈ। ਸਾਡਾਂ ਰ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਗੁਰਮੰਤਰ ਚੁ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਰਟਨ ਕਰੀ ਚਲੀਏ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਆਪੇ ਸਹਾਈ ਹੋ ਕੇ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨਗੇ ਤੇ ਸਫਲਤਾ ਬਖ ਣਗੇ।

ਗੁਰਮੰਤਰ ਦੇ ਅੱਖਰਾਂ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਆਪ ਗੁਪਤ ਰੂਪ ਵਿਚ **ਰਵਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।**

ਸਤਿਗੁਰ ਮੈ ਸਬਦ ਸਬਦ ਮੈ ਸਤਿਗੁਰ ਹੈ
ਨਿਰਗੁਨ ਗਿਆਨ ਧਿਆਨ ਸਮਝਾਵੈ ਜੀ। (ਕ.ਭਾ.ਗੁ.-534)

ਇਸ ਲਈ **ਗੁਰ-ਮੰਤਰ ਗੁਰੂ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾ ਰੂਪ ਦੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ।**

ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਮਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਮੋਹਨ ਦੀ ਸਾਰੀ ਹੋਂਦ (ਸਣੇ ਉਸ ਦੇ ਗੁਣ ਔਗੁਣਾਂ ਦੇ) ਅੱਖਰ ਮੋਹਨ ਵਿਚ ਸਮਾਈ ਹੋਈ ਹੈ। ਪਰ ਮੋਹਨ ਦੀ **ਹਸਤੀ** ਉਸ ਦੇ ਨਾਮ ਮੋਹਨ ਤੇ ਹੀ **ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਹੈ** ਚੁ ਸਗੋਂ ਮੋਹਨ ਅੱਖਰ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਵੀ ਉਸ ਦੀ **ਅੱਡਰੀ ਹੋਂਦ** ਕਾਇਮ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ ਮੋਹਨ ਅੱਖਰ ਉਸ ਦੀ **ਸਮੁੱਚੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ।**

ਇਸ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਅੱਖਰਾਂ ਵਾਲਾ **ਮਨੋਕਲਪਿਤ ਮੰਤਰ** ਜਾਂ ਸੁਣਿਆ, ਪੜ੍ਹਿਆ, ਦੱਸਿਆ ਹੋਇਆ ਮੰਤਰ ਚੁ ਮੰਤਰ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ **ਗੁਰਮੰਤਰ ਨਹੀਂ ਅਖਵਾ ਸਕਦਾ।** ਐਸੇ **ਮਨੋ-ਕਲਪਿਤ ਮੰਤਰ ਦੇ ਪਿੱਛੇ** ਗੁਰੂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ, ਮਿਹਰ, ਅਸੀਸ ਤੇ ਕਤੀ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਇਸ ਲਈ ਐਸੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਮਨੋਕਲਪਿਤ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਦੱਸੇ-ਦਸਾਏ ਮੰਤਰ ਦਾ ਰਟਨ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਤੀ ਤੋਂ ਵਾਂਝਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ **ਸਫਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।** ਗੁਰ-ਮੰਤਰ ਤਾਂ ਉਹੀ ਹੈ, ਜੋ ਗੁਰੂ (ਪੰਜਾਂ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੁਆਰਾ) ਆਪਣੀ ਮਿਹਰ ਨਾਲ ਬਖ ੇ।

ਉਸੇ ਗੁਰ-ਮੰਤਰ ਦੇ ਰਟਨ, ਜਪਣ, ਅਭਿਆਸ-ਕਮਾਈ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਕਲਿਆਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਾਹਿਬੁ ਮੇਰਾ ਸਦਾ ਹੈ **ਦਿਸੈ ਸਬਦੁ ਕਮਾਇ॥** (pn;-509)

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਯਾਦ ਕਰਕੇ ਮੋਹਨ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਪਿਆਰ ਤੇ _ਭ-ਇਛਾਵਾਂ (blessings) ਦੇ ਵਲਵਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ (vibrating feelings) **ਮੋਹਨ** ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਦੇ ਕਿੰਗਰਿਆਂ ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡੇ ਜਾ **ਟੁੰਬਦੀਆਂ ਹਨ** ਤੇ ਮਾਂ ਦਾ ਪਿਆਰ ਤੇ ਅਸੀਸਾਂ ਬੱਚੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੱਚਾ ਵੀ ਮਾਂ ਦੇ ਪਿਆਰ ਦਾ ਜਵਾਬ ਵਲਵਲਿਆਂ (vibrations) ਦੁਆਰਾ ਮਾਂ ਵਾਪਸ ਭੇਜਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਧਿਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ **ਪਿਆਰ-ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਸੌਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।** ਇਹ ਵਲਵਲੇ ਜਿਤਨੇ ਤੀਖਣ (intense) ਹੋਣਗੇ, ਉਤਨਾਂ ਹੀ ਡੂੰਘਾ **ਅਸਰ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ** ਚੁ ਤੇ ਉਤਨੀ ਹੀ ਤੀਖਣਤਾ ਵਿਚ ਦੂਜੇ ਪਾਸਿਉਂ ਜਵਾਬ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੁ ਜਦ ਵੀ ਬੇਬੇ ਨਾਨਕੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਵੀਰ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਸਾਹਿਬ ਤੀਖਣ ਪਿਆਰ ਦੇ ਵਲਵਲਿਆਂ ਨਾਲ ਯਾਦ ਕੀਤਾ, ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਫੌਰਨ ਆ ਹਾ ਰ ਹੋਏ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਦ ਅਸੀਂ **ਪਿਆਰ ਤੇ ਰਧਾ ਨਾਲ** ਵਾਹਿਗੁਰੂ **ਜਪਦੇ** ਹਾਂ ਤਾਂ **ਗੁਰੂ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਦੇ ਕਿੰਗਰਿਆਂ ਟੁੰਬਦੇ ਹਾਂ।** ਗੁਰੂ ਵੀ ਉਸ ਪਿਆਰ ਦਾ ਜਵਾਬ ਉਸੇ ਪੱਧਰ (wave length) ਤੇ ਤੀਖਣਤਾ (intensity) ਵਾਲੇ **ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਮਿਹਰਾਂ ਤੇ ਬਖ਼ਸ਼ਿ ਾਂ (blessings) ਸਾਨੂੰ ਭੇਜਦਾ ਹੈ।** ਇਸ ਲਈ **ਗੁਰ-ਮੰਤਰ ਦੇ ਜਾਪ** ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਗੁਰੂ ਕੋਲੋਂ ਸਿਰਫ ਪਿਆਰ ਤੇ ਅਸੀਸਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀਆਂ, ਬਲਕਿ ਸਾਡੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਦੇ ਇਸ ਪਿਆਰ ਤੇ ਅਸੀਸਾਂ ਸਦਕਾ **ਗੁਰੂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਗੁਣ,** ਜਿਵੇਂ ਚੁ

ਦਇਆ
ਖਿਮਾ
ਪ੍ਰੇਮ
ਖੁ ੀ
ਰੰਗ
ਰਸ
ਚਾਓ

ਚੁ ਆਦਿ **ਸਹਿਜ-ਸੁਭਾਇ** ਪ੍ਰਵੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ **ਗੁਰ-ਮੰਤਰ ਪਿਆਰਾ ਤੇ ਰਸਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।** ਸਾਡੇ ਤਨ-ਮਨ, ਰੋਮ-ਰੋਮ, ਅੰਤਿ ਕਰਨ ਵਿਚ ਗੁਰ-ਮੰਤਰ ਡੂੰਘਾ **ਧੱਸ-ਵੱਸ-ਰੱਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ** ਤੇ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ **ਗੁਰ-ਮੰਤਰ ਦਾ ਹੀ ਰੂਪ ਹੋ ਜਾਈਦਾ ਹੈ।**

ਜੈਸਾ ਸੇਵੈ ਤੈਸੋ ਹੋਇ॥ (pn;-223)

ਕਬੀਰ ਤੂੰ ਤੂੰ ਕਰਤਾ ਤੂ ਹੂਆ ਮੁਝ ਮਹਿ ਰਹਾ ਨ ਹੂੰ॥
ਜਬ ਆਪਾ ਪਰ ਕਾ ਮਿਟਿ ਗਇਆ ਜਤ ਦੇਖਉ ਤਤ ਤੂ॥ (pn;-1375)

ਇਕ ਹੋਰ ਭੁਲੇਖਾ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹੈ ਕਿ ਬਦ ਜਾਂ ਮੰਤਰ ਨਾਲ ਅੱਗੇ-ਪਿੱਛੇ ਕੋਈ ਵਿ ੇ ਣ (adjectives) ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਚੁ ਸ੍ਰੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ, ਸਤਿਨਾਮ ਚੁ ਵਾਹਿਗੁਰੂ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਆਦਿ। ਕਈ **ਬਹੁ-ਅੱਖਰਾਂ** ਵਾਲੇ ਮੰਤਰ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਚੁ ਰਾਧਾ-ਕ੍ਰਿ ਨ, ਸੀਤਾ-ਰਾਮ, ਓਮ-ſ ਵਾ, ਜੈ ਗੋਬਿੰਦ, ਜੈ

ਗੁਪਾਲ, ਹਰੇ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਆਦਿ। ਕੁਝ ਮੱਤਾਂ ਵਿਚ ਤਾਂ **ਪੰਜ ਬਦਾਂ** ਵਾਲਾ ਮੰਤਰ ਵੀ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ **ਗੁਰ-ਮੰਤਰ ਕੇਵਲ ਅੱਖਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ,** ਇਸ ਦੇ ਪਿਛੇ ਸੂਖਮ ਰੂਪ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਚੁ

ਹੋਂਦ
ਆਪਾ
ਰੂਹ
ਜੋਤ
ਪ੍ਰਿਮ-ਰਸ
ਨਦਰ-ਕਰਮ

ਛੁਪੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਰਧਾ-ਭਾਵਨੀ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਗੁਰ-ਮੰਤਰ ਦਾ ਅਟੁੱਟ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਿਆਂ-ਕਰਦਿਆਂ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਇਸ ਗੁਰ-ਮੰਤਰ, **ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਅੱਖਰ ਘੁਲਦੇ-ਘੁਲਦੇ, ਖਿਰਦੇ-ਖਿਰਦੇ, ਸੂਖਮ-ਰੂਪ ਵਿਚ ਬਦਲਕੇ ਚੁ**

ਪ੍ਰਕਾ -ਰੂਪ
ਤੱਤ-ਰੂਪ
ਰਸ-ਰੂਪ
ਪ੍ਰੇਮ-ਰੂਪ
ਜੀਵਨ-ਰੌਂ
ਨਾਮ

ਹੋ ਕੇ ਚੁ

ਇਲਾਹੀ ਤਰੰਗਾਂ, (vibrations)
ਰੁਣ-ਝੁਣ
ਅਨਹਦ-ਝੁਣਕਾਰ
ਇਲਾਹੀ-ਨਾਦ (Divine music)

ਵਿਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਚੁ

ਏ ਅਖਰ ਖਿਰਿ ਜਾਹਿਗੇ ਓਇ ਅਖਰ ਇਨ ਮਹਿ ਨਾਹਿ॥ (pn;-340)

ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ **ਇਕ-ਅੱਖਰੀ ਮੰਤਰ** ਜਾਂ ਇਕੋ **ਲਫ਼** ਵਾਲਾ ਮੰਤਰ ਸੌਖਾ ਜਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਕ-ਅੱਖਰੀ-ਮੰਤਰ ਹੀ **ਘੁਲ ਕੇ, ਖਿਰ ਕੇ ਸੂਖਮ ਰੂਪ ਧਾਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ,** ਬਹੁਤੇ ਲਫ਼ਾਂ ਵਾਲੇ ਮੰਤਰ ਦਾ ਖਿਰਨਾਂ ਜਾਂ ਘੁਲਣਾ ਕਠਿਨ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਚੁ

ਰੱਬ ਇਕ ਹੈ
ਉਸ ਦੀ ਸੂਖਮ ਹਸਤੀ ਵੀ ਇਕ ਹੈ
ਉਸ ਦੀ ਧੁਨੀ ਵੀ ਇਕ ਹੈ
ਉਸ ਦੀ ਜੋਤ ਵੀ ਇਕ ਹੈ
ਉਸ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾ ਰੂਪ ਵੀ ਇਕ ਹੈ
ਸੋ, ਉਸ ਦਾ ਸੂਖਮ ਮੰਤਰ, ਸਬਦ ਵੀ ਇਕੋ ਹੈ।

ਇਕ-ਅੱਖਰੀ **ਗੁਰ-ਮੰਤਰ ਦਾ ਅਭਿਆਸ** ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਸਫਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਇਉਂ ਪ੍ਰੋੜਤਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਚੁ

ਏਕੁ ਅਖਰੁ ਜੋ ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਾਪੈ ਤਿਸ ਕੀ ਨਿਰਮਲ ਸੋਈ।। (pn;-747)

ਏਕੁ ਅਖਰੁ ਹਰਿ ਮਨਿ ਬਸਤ ਨਾਨਕ ਹੋਤ ਨਿਹਾਲ।। (pn;-261)

ਬੇਦ ਪੁਰਾਨ ਸਿੰਮ੍ਰਿਤਿ ਸੁਧਾਖ੍ਹਰ।।
ਕੀਨੇ ਰਾਮ ਨਾਮ **ਇਕ ਆਖ੍ਹਰ।।** (pn;-262)

ਏਕੁ ਸੁਧਾਖਰੁ ਜਾਕੈ ਹਿਰਦੈ ਵਸਿਆ
ਤਿਨਿ ਬੇਦਹਿ **ਤਤੁ ਪਛਾਨਿਆ।।** (pn;-1205)

ਬਾਵਨ ਅਖਰ ਜੋਰੇ ਆਨਿ।।
ਸਕਿਆ ਨ **ਅਖਰ ਏਕੁ ਪਛਾਨਿ।।** (pn;-343)

ਕਿਸੇ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਨੇ ਵੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਇਉਂ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਚੁ

ਮੰਤਰ ਛੋਟੇ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਇਸ **ਇਕ ਅੱਖਰ** ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ **ਵਸਾ ਲਓ** ਤੇ ਆਪਣੇ ਨਿਤ ਦੇ ਕੰਮਾਂ-ਕਾਜਾਂ ਵਿਚ **ਨਾਲ-ਨਾਲ** ਰੱਖੋ ਤੇ ਆਪਣੇ **ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਢਾਲ ਲਓ।** ਜੇ ਕੋਈ ਂਕਾ, ਸੰਕਲਪ-ਵਿਕਲਪ ਆਵੇ ਤਾਂ ਇਸੇ **ਇਕ ਅੱਖਰ** ਨਾਲ ਹੀ ਉਸ ਦਾ ਹੱਲ ਲੱਭੋ। ਇਸ **ਇਕ-ਅੱਖਰ ਦਾ ਇਤਨਾ ਰਟਨ, ਜਾਪ-ਸਿਮਰਨ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਤਨ-ਮਨ-ਹਿਰਦੇ-ਅੰਤਿ ਕਰਨ ਵਿਚ ਇਹ ਅੱਖਰ, ਗੁਰ-ਮੰਤਰ, ਧੱਸ-ਵੱਸ-ਰੱਸ ਜਾਵੇ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੁਭਵ ਵਿਚ ਸੁਣਨ ਲੱਗ ਪਵੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਾ ਜਾਂ ਹੋਂਦ ਭੀ ਇਸ ਮੰਤਰ ਵਿਚ ਸਮਾ ਜਾਵੇ।**

ਨਾਮ ਜੱਪਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਸਮਾਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਹੈ ਚੁ

ਝਾਲਾਘੇ ਉਠਿ ਨਾਮੁ ਜਪਿ ਨਿਸਿ ਬਾਸੁਰ ਆਰਾਧਿ॥ (pn;-255)

ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਇਸ ਹੁਕਮ ਅਨੁਸਾਰ ਪ੍ਰਭਾਤ ਵੇਲਾ ਸਿਮਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ ਹੈ, ਪਰ ਨਾਲ ਹੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਚੁ

ਨਿਸਿ ਬਾਸਰ ਆਰਾਧਿ ॥

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਥਾਂ-ਥਾਂ ਸਾਨੂੰ ਤਾਕੀਦੀ ਹੁਕਮ ਹੈ ਚੁ

ਚਲਤ ਬੈਸਤ ਸੋਵਤ ਜਾਗਤ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਰਿਦੈ ਚਿਤਾਰਿ॥ (pn;-1006)

ਊਠਤ ਬੈਠਤ ਸੋਵਤ ਜਾਗਤ
ਹਰਿ ਧਿਆਈਐ ਸਗਲ ਅਵਰਦਾ ਜੀਉ॥ (pn;-101)

ਉਠਦਿਆ ਬਹਦਿਆ ਸੁਤਿਆ **ਸਦਾ ਸਦਾ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਈਐ...॥**
(pn;-594)

ਊਠਤ ਬੈਠਤ ਸੋਵਤ ਧਿਆਈਐ॥
ਮਾਰਗਿ ਚਲਤ ਹਰੇ ਹਰਿ ਗਾਈਐ॥ (pn;-386)

ਊਠਤ ਬੈਠਤ ਹਰਿ ਭਜਹੁ ਸਾਧੂ ਸੰਗਿ ਪਰੀਤਿ॥ (pn;-297)

ਊਠਤ ਬੈਠਤ ਸੋਵਤ ਜਾਗਤ **ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਹਰਿ ਜਪਨੇ॥** (pn;-1298)

ਊਠਤ ਬੈਠਤ ਸੋਵਤ ਜਾਗਤ ਇਹੁ ਮਨੁ ਤੁਝਹਿ ਚਿਤਾਰੈ॥ (pn;-820)

ਊਠਤ ਬੈਠਤ ਜਪਉ ਨਾਮੁ **ਇਹੁ ਕਰਮੁ ਕਮਾਵਉ॥** (pn;-813)

ਅਰਥਾਤ ਹਰ ਵਕਤ, ਸਦਾ, ਪਲ-ਪਲ, ਨਿਮਖ-ਨਿਮਖ, ਹਰ ਹਾਲਤ ਵਿਚ, ਹਰ ਵੇਲੇ, ਕੰਮ-ਕਾਜ ਕਰਦਿਆਂ ਚੁ

ਖਾਂਦੇ
ਪੀਂਦੇ
ਜਾਗਦੇ
ਸੌਂਦੇ
ਉਠਦੇ
ਬਹਿੰਦੇ
ਤੁਰਦੇ-ਫਿਰਦੇ

ਸਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦਾ ਉਪਦੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਕਰਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਇਹ ਘਾਲਣਾ ਅਤਿ ਕਠਿਨ ਹੈ।

ਆਖਣਿ ਅਉਖਾ ਸਾਚਾ ਨਾਉ॥ (pn;-9)

ਪਰ **ਬਖ**ੇ ਹੋਏ ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਵਿਚ **ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਮਨ ਜੁੜਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਘਾਲਣਾ ਸੌਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।**

ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਨਹੀ ਕਛੁ ਘਾਲ॥
ਦਰਸਨੁ ਭੇਟਤ ਹੋਤ ਨਿਹਾਲ॥ (pn;-272)

ਸੰਗਤਿ ਸੰਤ ਮਿਲਹੁ ਸਤਸੰਗਤਿ
ਮਿਲਿ ਸੰਗਤਿ ਹਰਿ ਰਸੁ ਆਵੈਗੋ॥ (pn;-1309)

ਕਰਿ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਸਿਮਰੁ ਮਾਧੋ
ਹੋਹਿ ਪਤਿਤ ਪੁਨੀਤ॥ (pn;-631)

ਜਦ ਪਿਛਲੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪੂਰਬ ਕਰਮ ਪ੍ਰਗਟਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸੱਚੀ ਸੁੱਚੀ ਸਤਿ-ਸੰਗਤ ਅਥਵਾ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ **ਅਤੇ ਜਗਿਆਸੂ ਦੀ ਆਤਮਾ ਜਾਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।** ਸਹਿਜ ਸੁਭਾਇ ਉਸ ਦਾ ਅਟੁੱਟ ਸਿਮਰਨ ਚਾਲੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ **ਵਡਭਾਗਾ** ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਚੁ

ਪੂਰਬ ਕਰਮ ਅੰਕੁਰ ਜਬ ਪ੍ਰਗਟੇ ਭੇਟਿਓ ਪੁਰਖੁ ਰਸਿਕ ਬੈਰਾਗੀ॥
ਮਿਟਿਓ ਅੰਧੇਰੁ ਮਿਲਤ ਹਰਿ ਨਾਨਕ ਜਨਮ ਜਨਮ ਕੀ ਸੋਈ ਜਾਗੀ॥ (pn;-204)

ਕਿਰਪਾ ਕਰੇ ਜਿਸੁ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਹੋਵੈ **ਸਾਧੂ ਸੰਗੁ॥**
ਜਿਉ ਜਿਉ ਓਹੁ ਵਧਾਈਐ ਤਿਉ ਤਿਉ ਹਰਿ ਸਿਉ ਰੰਗੁ॥ (pn;-71)

ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਕਰਤੱਬ ਬਾਹਰਮੁਖੀ, **ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਕ੍ਰਿਆ ਹੈ।** ਇਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਸਿਮਰਨ ਦੀ **ਆਤਮਿਕ ਖੇਲ੍ਹ ਹੈ,** ਜੋ ਵਿਲੱਖਣ, ਅਦਭੁਤ ਤੇ ਅਸਚਰਜ ਹੈ।

ਜਨ ਨਾਨਕ ਇਹੁ ਖੇਲੁ ਕਠਨੁ ਹੈ ਕਿਨਹੂੰ ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਾਨਾ॥ (pn;-219)

ਇਸ **ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਨਿਰਾਲੀ ਤੇ ਕਠਿਨ ਖੇਲ੍ਹ** ਨੂੰ ਅਗਲੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਦਰਸਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ॥

ਚੁਚਲਦਾ

ਸਿਮਰਨ

ਭਾਗ - 3

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਿਮਰਨ ਲਈ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਨੂੰ ਵਿ ਤਾ ਦਿਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵੇਲੇ ਲੋਕਾਈ ਗੂੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਸੁੱਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁਨਿਆਵੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਮਾਇਕੀ ਰੋਲ-ਘਚੋਲੇ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ (vibrations) ਘੱਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਵਾਯੂਮੰਡਲ ਾਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਖਾਸ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਸਚ ਨਾਉ ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰੁ॥ (ਪੰਨਾ-2)

ਝਾਲਾਘੇ ਉਠਿ ਨਾਮਿ ਜਪਿ ਨਿਸਿ ਬਾਸੁਰ ਆਰਾਧਿ॥ (ਪੰਨਾ-255)

ਬਾਬੀਹਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੈ ਬੋਲਿਆ ਤਾਂ ਦਰਿ ਸੁਣੀ ਪੁਕਾਰ॥ (ਪੰਨਾ-1285)

ਭਲਕੇ ਉਠਿ ਪਰਾਹੁਣਾ ਮੇਰੈ ਘਰਿ ਆਵਉ॥
ਨਾਮ ਸੁਣੇ ਨਾਮੁ ਸੰਗ੍ਰਹੈ ਨਾਮੇ ਲਿਵ ਲਾਵਉ॥ (ਪੰਨਾ-318)

ਉਠਿ ਇਸਨਾਨੁ ਕਰਹੁ ਪਰਭਾਤੇ ਸੋਏ ਹਰਿ ਆਰਾਧੇ॥ (ਪੰਨਾ-1185)

ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੰਗਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਕੇ ਅਸੀਂ ਸਮਝ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਕੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨਾਮ ਜਪਣ ਜਾਂ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਬੈਠਣ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਧਾਰਮਿਕ ਰਜ ਪੂਰਾ ਹੋ ਗਿਆ। ਪਰ ਇਹ ਸਾਡਾ ਭੁਲੇਖਾ ਹੈ।

ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਜਦ ਅਸੀਂ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਬੈਠਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਡੀਆਂ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਬਿਰਤੀਆਂ ਮਨ ਨੂੰ ਟਿਕਣ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀਆਂ ਤੇ ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਉਦੇ ਤੋਂ ਦੁਰੇਡਾ ਲੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਕਿਤੇ ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਵੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮਨ ਤੇ ਤਨ ਨਿੱਸਲ ਹੋਣ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਆ ਘੇਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕ ਮਕ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਵੇਲਾ ਗੁ ਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਮਨ ਦੇ ਇਸ **ਘੋਲ** ਜਾਂ ਖਿਚੋਤਾਣ ਨੂੰ ਹੀ ਸਿਮਰਨ ਸਮਝ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ।

ਹਾਂ! ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੇ ਸਾਡੇ ਇਹ ਯਤਨ, ਤਰਲੇ ਜਾਂ ਘਾਲਣਾ ਜੇਕਰ **ਰਧਾ-ਭਾਵਨੀ** ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਸਫਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਮਨ ਟਿਕਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡਾ ਮਨ ਪਿਛਲੇ ਕਈ ਜਨਮਾਂ ਤੋਂ ਅਟੁੱਟ ਮਾਇਕੀ-ਸਿਮਰਨ ਕਰਦਾ ਆਇਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਮਾਇਕੀ-ਸਿਮਰਨ ਹੀ ਸਾਡੇ ਮਨ-ਚਿੱਤ-ਅੰਤਿ ਕਰਣ ਵਿੱਚ ਚੁ

ਧਸ

ਵਸ

ਰਸ ਕੇ

ਦ੍ਰਿੜ ਹੋ ਚੁਕਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਦ੍ਰਿੜ ਹੋਈ **ਮਾਇਕੀ ਰੰਗਤ** ਨੂੰ ਬਦਲਨਾ ਅਥਵਾ ਇਸ ਉਤੇ ਆਤਮਿਕ ਰੰਗਤ ਚਾੜ੍ਹਨੀ ਅਤਿ ਕਠਿਨ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਮਾਇਕੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਅਸੀਂ ਮਨ ਦੀ ਇਸ ਮਾਇਕੀ ਰੰਗਤ ਨੂੰ ਹੋਰ ਪਕੇਰਾ ਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦਾ **ਮਾਇਕੀ ਪੱਲੜਾ ਭਾਰਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।**

ਦੂਜੇ ਲੰ ਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਿ ਕਰਨ ਦੀ **ਮਾਇਕੀ ਰੰਗਤ** ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਸਿਰੰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ-ਵੇਲੇ ਦਾ ਮਾੜਾ-ਮੋਟਾ ਸਿਮਰਨ ਦਾ **ਤਰਲਾ** ਜਾਂ ਉਪਰਾਲਾ ਹੀ **ਕਾਂੀ ਨਹੀਂ।** ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਚੁ

ਬਹਿੰਦਿਆਂ ਉਠਦਿਆਂ

ਪਲ-ਪਲ

ਨਿਮਖ-ਨਿਮਖ

ਸਾਸ-ਗਿਰਾਸ

ਮਾਰਗ-ਚਲਤ

ਸੋਵਤ-ਜਾਗਤ

ਦਿਨਸ-ਰਾਤ

ਸਗਲੀ-ਵੇਲਾ

ਆਠ-ਪਹਿਰ

ਨੀਤਾ-ਨੀਤ

ਸਦਾ-ਸਦਾ

ਅਟੁਟ

ਪ੍ਰਭੂ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈਚੁ

ਊਠਤ ਬੈਠਤ ਸੋਵਤ ਜਾਗਤ ਸਦਾ ਸਦਾ ਹਰਿ ਧਿਆਈਐ॥ (ਪੰਨਾ-379)

ਊਠਤ ਬੈਠਤ ਸੋਵਤ ਜਾਗਤ ਹਰਿ ਧਿਆਈਐ ਸਗਲ ਅਵਰਦਾ ਜੀਉ॥(ਪੰ.-101)

ਪਲੁ ਪਲੁ ਨਿਮਖ ਸਦਾ ਹਰਿ ਜਪਨੇ॥ (ਪੰਨਾ-806)

ਚਲਤ ਬੈਸਤ ਸੋਵਤ ਜਾਗਤ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਰਿਦੈ ਚਿਤਾਰਿ॥ (ਪੰਨਾ-1006)

ਊਠਤ ਬੈਠਤ ਸੋਵਤ ਜਾਗਤ ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਹਰਿ ਜਪਨੇ॥ (ਪੰਨਾ-1298)

ਸਦਾ ਸਦਾ ਸਿਮਰਿ ਦਿਨੁ ਰਾਤਿ॥
ਊਠਤ ਬੈਠਤ ਸਾਸਿ ਗਿਰਾਸਿ॥ (ਪੰਨਾ-971)

ਹਰਿ ਸਿਮਰਨ ਕੀ ਸਗਲੀ ਬੇਲਾ॥ (ਪੰਨਾ-1150)

ਦਿਨੁ ਰਾਤੀ ਆਰਾਧਹੁ ਪਿਆਰੋ ਨਿਮਖ ਨ ਕੀਜੈ ਢੀਲਾ॥ (ਪੰਨਾ-498)

ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰਸਿੱਖ ਨੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉੱਠਕੇ ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ **ਬਹਿੰਦਿਆਂ-ਉਠਦਿਆਂ** ਵੀ ਨਾਮ ਧਿਆਉਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਹਿੰਦਿਆਂ-ਉਠਦਿਆਂ ਨਾਮ ਧਿਆਉਣ ਨਾਲ ਸਾਡੀ **ਮਾਇਕੀ-ਰੰਗਤ ਫਿੱਕੀ ਪੈਂਦੀ ਜਾਵੇਗੀ** (neutralise), ਅਥਵਾ ਜੀਵਨ ਦੀ ਰੰਗਤ ਦੈਵੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਇਸ ਪੱਖ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਚੁ

ਊਠਤ ਬੈਠਤ ਸੋਵਤ ਧਿਆਈਐ॥
ਮਾਰਗਿ ਚਲਤ ਹਰੇ ਹਰਿ ਗਾਈਐ॥ (ਪੰਨਾ-386)

ਆਠ ਪਹਰ ਸਿਮਰਹੁ ਪ੍ਰਭੁ ਅਪਨਾ
ਮਨਿ ਤਨਿ ਸਦਾ ਧਿਆਈਐ॥ (ਪੰਨਾ-500)

ਆਠ ਪਹਰ ਸਿਮਰਹੁ ਪ੍ਰਭੁ ਨਾਮ॥
ਅਨਿਕ ਤੀਰਥ ਮਜਨੁ ਇਸਨਾਨੁ॥ (ਪੰਨਾ-184)

ਨਿਤ ਉਠਿ ਗਾਵਹੁ ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਬਾਣੀ॥
ਆਠ ਪਹਰ ਹਰਿ ਸਿਮਰਹੁ ਪ੍ਰਾਣੀ॥ (ਪੰਨਾ–1340)

ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਉਸਤਤਿ ਕਰਹੁ ਦਿਨੁ ਰਾਤਿ॥
ਤਿਸਹਿ ਧਿਆਵਹੁ ਸਾਸਿ ਗਿਰਾਸਿ॥ (ਪੰਨਾ–280)

ਆਠ ਪਹਰ ਹਰਿ ਹਰਿ ਜਪੁ ਜਾਪਿ॥
ਰਾਖਨਹਾਰ ਗੋਵਿਦ ਗੁਰ ਆਪਿ॥ (ਪੰਨਾ–1149)

ਰੈਣਿ ਦਿਨਸੁ ਤਿਸੁ ਸਦਾ ਧਿਆਈ ਜਿ ਖਿਨ ਮਹਿ ਸਗਲ ਉਧਾਰੇ ਜੀਉ॥ (ਪੰਨਾ–105)

ਹਰਿ ਜਪਦਿਆ ਖਿਨੁ ਢਿਲ ਨ ਕੀਜਈ ਮੇਰੀ ਜਿੰਦੁੜੀਏ
ਮਤੁ ਕਿ ਜਾਪੈ ਸਾਹੁ ਆਵੈ ਕਿ ਨ ਆਵੈ ਰਾਮ॥ (ਪੰਨਾ–540)

ਇਸ **ਬਹਿੰਦਿਆਂ–ਉਠਦਿਆਂ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਵੈ** ਦੇ ਆਦੇ ਨੂੰ ਕਮਾਉਣਾ ਅਤਿ **ਕਠਿਨ** ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡਾ ਮਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਬਹਿੰਦਿਆਂ–ਉਠਦਿਆਂ **ਮਾਇਆ ਦੇ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗਲਤਾਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ,** ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਪ੍ਰਭੂ–ਸਿਮਰਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਪਰ ਸਾਧ–ਸੰਗਤ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਇਹ **ਕਠਿਨ ਖੇਲ ਵੀ ਸੌਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।**

ਹਰ ਇਕ ਕਾਰਜ ਦੀ ਸੰਲਤਾ ਲਈ ਮਨ ਦੀ **ਇਕਾਗਰਤਾ** ਜਾਂ **ਧਿਆਨ** ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦਿਤਾ ਜਾਏ, ਉਹ ਕਾਰਜ ਅਧੂਰਾ, ਅਸਫਲ ਜਾਂ ਠਾਠਾ–ਬਾਗਾ ਹੀ ਬਣ ਕੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸੇ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਮਨ–ਤਨ–ਚਿੱਤ ਨਾਲ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਦੀ ਹੈ ਚੁ

ਮਨਿ ਤਨਿ ਪ੍ਰਭੁ ਆਰਾਧੀਐ ਮਿਲਿ ਸਾਧ ਸਮਾਗੈ॥ (ਪੰਨਾ–817)

ਇਕ ਚਿਤਿ ਇਕ ਮਨਿ ਧਿਆਇ ਸੁਆਮੀ ਲਾਇ ਪ੍ਰੀਤਿ ਪਿਆਰੋ॥ (ਪੰਨਾ–845)

ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਉਸਤਤਿ ਕਰਹੁ ਸੰਤ ਮੀਤ॥
ਸਾਵਧਾਨ ਏਕਾਗਰ ਚੀਤ॥ (ਪੰਨਾ–295)

ਰਾਮ ਨਾਮ ਜਪਿ **ਹਿਰਦੇ** ਮਾਹਿ॥
ਨਾਨਕ ਪਤਿ ਸੇਤੀ ਘਰਿ ਜਾਹਿ॥ (ਪੰਨਾ–283)

ਹਰਿ ਕੀ ਭਗਤਿ ਕਰਹੁ **ਮਨ ਲਾਇ**॥
ਮਨ ਬੰਛਤ ਨਾਨਕ ਫਲ ਪਾਇ॥ (ਪੰਨਾ–288)

ਮਨ ਬਚ ਕ੍ਰਮਿ ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਚਿਤਾਰੀ॥ (ਪੰਨਾ–916)

ਅਸੀਂ ਮਨ ਅਥਵਾ ਅੰਤਿ ਕਰਨ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸੋਚਦੇ ਤੇ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ **ਮਾਇਕੀ ਸੰਸਕਾਰ** ਜਨਮ–ਜਨਮਾਂਤਰਾਂ ਦੇ **ਮਾਇਕੀ ਸਿਮਰਨ** ਅਥਵਾ **ਅਭਿਆਸ** ਦੁਆਰਾ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ **ਬਦਲਨਾ ਅਤਿ ਕਠਿਨ ਹੈ।** ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਚੁ ਰਾਬੀ ਦੇ ਮਨ–ਚਿੱਤ–ਅੰਤਿ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਰਾਬ ਦੇ **ਸੰਸਕਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ,** ਜੋ ਉਸਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਪੱਖ ਵਿੱਚ ਹਾਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇ ਅਸੀਂ ਕਿਤੇ ਦੈਵੀ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦਾ ਉਪਰਾਲਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡੇ **ਪਿਛਲੇ ਡਾਢੇ ਮਾਇਕੀ ਸੰਸਕਾਰ,** ਸਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ **ਅਛੋਪਲੇ ਹੀ ਮਾਇਕੀ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਵੱਲ ਖਿਸਕਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ** ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਸਿਮਰਨ **ਠਾਠਾ–ਬਾਗਾ ਬਣ ਕੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਚੁ**

ਭੂਲਿਓ ਮਨੁ ਮਾਇਆ ਉਰਝਾਇਓ॥
ਜੋ ਜੋ ਕਰਮ ਕੀਓ ਲਾਲਚ ਲਗਿ ਤਿਹ ਤਿਹ ਆਪੁ ਬੰਧਾਇਓ॥ (ਪੰਨਾ–702)

ਇਨ੍ਹਿ ਮਾਇਆ ਜਗਦੀਸ ਗੁਸਾਈ ਤੁਮ੍ਹਰੇ ਚਰਨ ਬਿਸਾਰੇ॥
ਕਿੰਚਤ ਪ੍ਰੀਤਿ ਨ ਉਪਜੈ ਜਨ ਕਉ ਜਨ ਕਹਾ ਕਰਹਿ ਬੇਚਾਰੇ॥ (ਪੰਨਾ–857)

ਮਨ ਮਾਇਆ ਮੈ ਫਧਿ ਰਹਿਓ ਬਿਸਰਿਓ ਗੋਬਿੰਦ ਨਾਮੁ॥ (ਪੰਨਾ–1428)

ਮਾਇਆ ਜਾਲੁ ਪਸਾਰਿਆ ਭੀਤਰਿ ਚੋਗ ਬਣਾਇ॥
ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਪੰਖੀ ਫਾਸਿਆ ਨਿਕਸੁ ਨ ਪਾਏ ਮਾਇ॥ (ਪੰਨਾ–50)

ਮਾਇਆ ਮੋਹਿ ਹਰਿ ਸਿਉ ਚਿਤੁ ਨ ਲਾਗੈ॥
ਦੂਜੇ ਭਾਇ ਘਣਾ ਦੁਖੁ ਆਗੈ॥ (ਪੰਨਾ–1052)

ਕਬਹੂ ਜੀਅੜਾ ਊਭਿ ਚੜਤੁ ਹੈ ਕਬਹੂ ਜਾਇ ਪਇਆਲੇ॥
ਲੋਭੀ ਜੀਅੜਾ ਥਿਰੁ ਨ ਰਹਤੁ ਹੈ ਚਾਰੇ ਕੁੰਡਾ ਭਾਲੇ॥ (ਪੰਨਾ–876)

ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਗੁਰਮੰਤਰ ਦਾ ਕੀਰਤਨ ਦੁਆਰਾ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਈ ਮਨਚਲੇ ਜਗਿਆਸੂ ਜੋ ਵਿੱਚ ਆਕੇ ਕੀਰਤਨ ਦੇ ਸੁਰ (tune) ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਕੇ, ਉੱਚੀ–ਉੱਚੀ ਜੋ ੀਲੀ ਅਵਾ ਵਿੱਚ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ **ਬੇਸੁਰੇ ਹੋ ਕੇ ਕੀਰਤਨ ਦੇ ਲੈਅ-ਸੁਰ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ** ਤੇ ਬਾਕੀ ਸੰਗਤ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਤਮਿਕ ਲਾਹਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਵਾਂਝਿਆਂ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਲਈ ਇਕੱਠਿਆਂ ਹੋ ਕੇ ਕੀਰਤਨ ਦੁਆਰਾ **ਸਹਿਜ** ਵਿੱਚ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਰੀ ਸੰਗਤ ਨੂੰ ਲਾਹਾ ਮਿਲੇ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਵੀ ਇਸੇ ਦੀ ਪ੍ਰੋੜਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਚੁ

ਮਨ ਮੇਰੇ **ਸੁਖ ਸਹਜ ਸੇਤੀ ਜਪਿ ਨਾਉ॥**
ਆਠ ਪਹਰ ਪ੍ਰਭੁ ਧਿਆਇ ਤੂੰ ਗੁਣ ਗੋਇੰਦ ਨਿਤ ਗਾਉ॥ (ਪੰਨਾ-44)

ਹਰਿ ਕਾ ਬਿਲੋਵਨਾ ਬਿਲੋਵਹੁ ਮੇਰੇ ਭਾਈ॥
ਸਹਜਿ ਬਿਲੋਵਹੁ ਜੈਸੇ ਤਤੁ ਨ ਜਾਈ॥ (ਪੰਨਾ-478)

ਦੇਹਿ ਬਿਮਲ ਮਤਿ ਸਦਾ ਸਰੀਰਾ॥
ਸਹਜਿ ਸਹਜਿ ਗੁਨ ਰਵੈ ਕਬੀਰਾ॥ (ਪੰਨਾ-478)

ਸੁਣਿ ਹਰਿ ਗੁਣ ਭੀਨੇ ਸਹਿਜ ਸੁਭਾਏ॥
ਗੁਰਮਤਿ ਸਹਜੇ ਨਾਮੁ ਧਿਆਏ॥ (ਪੰਨਾ-767)

ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਮੇਰਾ ਹਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਧਿਆਈਐ
ਸਹਜੇ ਸਚਿ ਸਮਾਵਣਿਆ॥ (ਪੰਨਾ-113)

ਗੋਬਿਦੁ ਗਾਵਹਿ ਸਹਜਿ ਸੁਭਾਏ॥
ਗੁਰ ਕੈ ਭੈ ਊਜਲ ਹਉਮੈ ਮਲੁ ਜਾਏ॥ (ਪੰਨਾ-121)

ਸਿਮਰਨ ਅਥਵਾ ਨਾਮ **ਦ੍ਰਿੜਾਉਣ** ਲਈ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੁ

ਸੁਆਸਾਂ ਦੁਆਰਾ
ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਅੱਖਾਂ ਗੱਡਕੇ
ਸਿਰ ਤੇ ਹੱਥ ਧਰਕੇ
ਬਿਭੂਤੀ ਲਗਾ ਕੇ
ਮਾਨਸਿਕ ਕਤੀ ਦੇ ਜਾਦੂ ਟੂਣੇ ਨਾਲ
ਹੱਠ-ਜੋਗ
ਗਿਆਨ-ਜੋਗ

ਕਰਮ-ਜੋਗ

ਤਾਂਤਰਿਕ-ਜੋਗ

ਆਦਿ ਨਾਲ।

ਪਰ ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਸਿਰਫ **ਪੰਜ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਸਿਮਰਨ ਦ੍ਰਿੜਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।**

ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਰੂਪੀ **ਸਚਖੰਡ** ਅੰਦਰ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਪਾਵਨ-ਹ਼ੂਰੀ ਵਿੱਚ ਦਾਮਨਿਕ ਇਲਾਹੀ ਕਿਰਣਾਂ (Divine vibrations) ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਵਰਤਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਦੇ **ਅੰਤਰ-ਆਤਮੇ** ਸਹਿਜੇ ਹੀ **ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ ਦ੍ਰਿੜ** ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰਸਿਖਾਂ ਨੂੰ ਪੰਜਾਂ ਪਿਆਰਿਆਂ ਵਲੋਂ ਜੋ ਗੁਰ-ਮੰਤਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ **ਆਤਮ-ਬੀਜ** ਬਣ ਕੇ **ਸਾਧ-ਸੰਗਤ** ਰੂਪੀ **ਇਲਾਹੀ ਗੁਫਾ** ਵਿੱਚ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਚੁ

ਪਲਦਾ

ਮੌਲਦਾ

ਖਿੜਦਾ

ਵਿਗਸਦਾ

ਦ੍ਰਿੜ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਬਖ਼ਸ਼ ਦੁਆਰਾ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਚੁ

ਗੁਰ-ਸਬਦੀ ਗੋਬਿੰਦ ਗਜਿਆ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਨ-ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਸਿਮਰਨ ਦ੍ਰਿੜਾਉਣ ਲਈ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਅਤਿ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜਨਮ-ਜਨਮਾਂਤਰਾਂ ਤੋਂ ਮਾਇਆ ਦੇ ਬਹੁਰਸਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵਿਰਤ ਹੋ ਕੇ ਸਾਡਾ ਮਨ **ਮਾਇਕੀ ਰਸ** ਲੈਣ ਲਈ ਚੁ

ਵਚਿਤ੍ਰਤਾ

ਨਵੀਨਤਾ

ਭਿੰਨਤਾ

ਵਖਰੇਵਾਂ

ਰਸ-ਕਸ

ਭਾਲਦਾ ਆਇਆ ਹੈ। ਜਦ ਇਸਨੂੰ ਇਹ ਰਸ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ, ਤਾਂ ਇਹ **ਉਚਾਟ** ਹੋ ਕੇ ਅਛੋਪਲੇ ਹੀ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਪਾਸੇ **ਖਿਸਕ** ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਚੁ

ਮਾਇਆ ਬਿਆਪਤ ਬਹੁ ਪਰਕਾਰੀ॥ (ਪੰਨਾ–182)

ਤ੍ਰਿਸਨ ਨ ਬੂਝੀ ਬਹੁ ਰੰਗ ਮਾਇਆ॥ (ਪੰਨਾ–1298)

ਮਾਇਆ ਚਿਤ੍ਰ ਬਚਿਤ੍ਰ ਬਿਮੋਹਿਤ
ਬਿਰਲਾ ਬੂਝੈ ਕੋਈ॥ (ਪੰਨਾ–485)

ਇਸ ਲਈ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ **ਸਾਡੀ ਸੁਰਤਿ ਨੂੰ ਅਨੇਕਾਂ ਮਾਇਕੀ ਰਸਾਂ–ਕਸਾਂ ਤੋਂ ਮੋੜਨ ਲਈ ਸਾਧ–ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਅਨਤ ਤਰੰਗਾਂ ਵਾਲੀ ਰਸੀਲੀ ਤੇ ਬਿਸਮਾਦੀ ਸਿਫਤ–ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਮਾ–ਭਗਤੀ ਦੇ ਬਾਰੰਬਾਰ ਅਭਿਆਸ ਦੁਆਰਾ ਸੁਰਤਿ ਨੂੰ ਚੁ**

ਨੀਤ ਨਵੇਂ
ਦੈਵੀ
ਬਿਸਮਾਦੀ
ਰਸੀਲੇ
ਅਸਚਰਜ
ਸਵਾਦਲੇ
ਚਲੂਲੇ ਰੰਗ

ਵਾਲੇ **ਜੀਵਨ–ਆਦੇ** ਵੱਲ ਪ੍ਰੇਰਿਆ ਹੈ।

ਦੂਜੇ ਲੰ ਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਧ–ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਬਦ–ਸੁਰਤਿ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਅਥਵਾ **ਸਿਮਰਨ** ਨਾਲ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਚੁ

ਬਿਸਮਾਦੀ ਸਿਫਤ
ਪ੍ਰੇਮ–ਸਵੈਪਨਾ
ਪਿਆਰ–ਹੰਡੋਲੇ
ਚੁਪ–ਪ੍ਰੀਤ
_ ਕ ਰ
ਅਰਦਾਸ

ਭੈ-ਭਾਵਨੀ

ਬੈਰਾਗ

ਦੀਆਂ **ਇਲਾਹੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ** ਸੁਤੇ-ਸਿਧ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ **ਉਮੜ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ।**

ਬਾਰੰਬਾਰ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਬਦ ਦੀ ਕਮਾਈ ਦਾ ਇਕ ਬਹੁਤ ਰੂਰੀ ਅੰਗ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘਾਲਣਾ, ਧੀਰਜ ਅਤੇ **ਰਧਾ-ਭਾਵਨੀ** ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ **ਅਲੂਣੀ ਸਿਲ ਚੱਟਣੀ** ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਖਿੰਡੇ ਹੋਏ ਤ੍ਰਿ ਨਾਲੂ ਮਨ ਨੂੰ ਟਿਕਾਉਣ, ਦਾ **ਇਕੋ-ਇਕ ਸਾਧਨ** ਗੁਰਮੰਤਰ ਦਾ **ਬਾਰੰਬਾਰ, ਇਕ ਮਨ ਇਕ ਚਿਤ ਭਾਇ ਅਭਿਆਸ ਹੀ ਹੈ।** ਇਸਦੀ ਮਹਾਨਤਾ ਤੇ ਵਿਧੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਇਉਂ ਦਰਸਾਈ ਗਈ ਹੈ ਚੁ

ਬਾਰੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਪ੍ਰਭ ਜਪੀਐ।।
ਪੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਇਹੁ ਮਨੁ ਤਨੁ ਧ੍ਰਪੀਐ।। (ਪੰਨਾ-286)

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਨਾਮੁ **ਬਾਰੰ ਬਾਰ।।**
ਨਾਨਕ ਜੀਅ ਕਾ ਇਹੈ ਆਧਾਰ।। (ਪੰਨਾ-295)

ਉਚਰਹੁ ਰਾਮ ਨਾਮੁ **ਲਖ ਬਾਰੀ।।** (ਪੰਨਾ-194)

ਇਕ ਦੂ ਜੀਭੌ ਲਖ ਹੋਹਿ ਲਖ ਹੋਵਹਿ ਲਖ ਵੀਸ।।
ਲਖੁ ਲਖੁ ਗੇੜਾ ਆਖੀਅਹਿ ਏਕੁ ਨਾਮੁ ਜਗਦੀਸ।। (ਪੰਨਾ-7)

ਵੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਜਗਿਆਸੂ **ਮਾਨਸਿਕ ਸੁੰਨ (ਸੁੰਨ-ਸਮਾਧ) ਜਾਂ ਨ-ਅਵਸਥਾ (thoughtless state of mind) ਨੂੰ ਹੀ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਅੰਤਿਮ-ਮੰ ਲ ਜਾਂ ਪੂਰਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਮੰਨ ਕੇ ਸੰਤੁ ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਐਸੇ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਕੋਲੋਂ ਭੁੱਲ ਇਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਭਾਵਨਾਹੀਨ ਫੋਕਾ ਰਟਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।**

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਦੀ ਇਉਂ ਪੁ ਟੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਚੁ

ਸੁੰਨੋ ਸੁੰਨੁ ਕਹੈ ਸਭ ਕੋਈ।।
ਅਨਹਦ ਸੁੰਨੁ ਕਹਾ ਤੇ ਹੋਈ।। (ਪੰਨਾ-943)

ਨਉ ਸਰ ਸੁਭਰ ਦਸਵੈ ਪੂਰੇ॥
ਤਹ ਅਨਹਤ ਸੁੰਨੁ ਵਜਾਵਹਿ ਤੂਰੇ॥
ਸਾਚੈ ਰਾਚੇ ਦੇਖਿ ਹਜੂਰੇ॥
ਘਟਿ ਘਟਿ ਸਾਚੁ ਰਹਿਆ ਭਰਪੂਰੇ॥
ਗੁਪਤੀ ਬਾਣੀ ਪਰਗਟੁ ਹੋਇ॥
ਨਾਨਕ ਪਰਖਿ ਲਏ ਸਚੁ ਸੋਇ॥ (ਪੰਨਾ–943-44)

ਸੁੰਨ ਸਬਦੁ ਅਪਰੰਪਰਿ ਧਾਰੈ॥ (ਪੰਨਾ–944)

ਜੋਗੀ ਲੋਕ ਮਨ ਦੀ ਵਿਕਾਰੀ ਚੇ ਟਾ ਤੋਂ ਖਾਲੀ **ਅਫੁਰ ਅਵੱਸਥਾ** ਨੂੰ ਸੁੰਨ ਜਾਂ ਅਨਹਤ–ਸੁੰਨ ਕਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਇਸ ਸੁੰਨ (thoughtless state of mind) ਨੂੰ ਨੌਂ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਮਨ ਦੀਆਂ **ਬਿਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦੈਵੀ–ਗੁਣਾਂ, ਵਲਵਲਿਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਮ–ਸਵੈਪਨਾ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਕਰਨਾ ਹੈ।** ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਸੁੰਨ (emptiness) ਦੀ **ਥਾਂ**, ਸੰਗਤਿ ਵਿੱਚ ਆਤਮ–ਮੰਡਲ ਦਾ **ਰਸੀਲਾ ਅਨਹਦ ਨਾਦ,** ਇਲਾਹੀ ਸੰਗੀਤ (Divine music) ਸੁਣਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚੋਂ **ਆਤਮਿਕ ਅਨੰਦ ਉਪਜਦਾ ਹੈ।** ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਦ ਦਾ **ਅਨੁਭਵੀ ਗਿਆਨ ਬੁੱਝ ਲਈਦਾ ਹੈ** ਅਤੇ ਜਿਸ **ਤੱਤ** ਵੱਲ **ਬਦ** ਸੰਕੇਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ **ਪ੍ਰਗਟ ਪਹਾਰੇ** ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਜੋਗੀਆਂ ਦੀ ਰਸ–ਹੀਣ, ਅਫੁੱਰ, ਸੁੰਨ–ਅਵੱਸਥਾ **ਕੇਵਲ ਸਰੀਰਕ–ਸਮਾਧੀ** ਦੌਰਾਨ ਹੀ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਾਗਰਤ–ਅਵੱਸਥਾ ਵਿੱਚ ਐਸੀ ਸੁੰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਅਰਥ ਜਾਂ ਲਾਭ ਨਹੀਂ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਰੱਬ ਨੂੰ **ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਯਾਦ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ,** ਦਿਖਾਵੇ ਲਈ, ਮੂੰਹ ਮਾਰਨ ਦੀ ਕੀ ਰੂਰਤ ਹੈ ? ਪਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ **ਰਸਨਾ ਨਾਲ ਸਿਮਰਨ ਅਥਵਾ ਰਟਨ ਕਰਨ ਦਾ ਤਾਕੀਦੀ ਹੁਕਮ ਹੈ ਚੁ**

ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ **ਰਸਨਾ ਕਹਹੁ॥** (ਪੰਨਾ–1138)

ਕੋਟਿ ਦਾਨ ਇਸਨਾਨੰ ਅਨਿਕ ਸੋਧਨ ਪਵਿਤ੍ਰਤਹ॥
ਉਚਰੰਤਿ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਹਰਿ ਰਸਨਾ ਸਰਬ ਪਾਪ ਬਿਮੁਚਤੇ॥ (ਪੰਨਾ–706)

ਰਸਨਾ ਸਿਮਰਤ ਪਾਪ ਬਿਲਾਇਣ॥ (ਪੰਨਾ–867)

ਰਸਨਾ ਗੁਣ ਗਾਵੈ ਹਰਿ ਤੇਰੇ॥
ਮਿਟਹਿ ਕਮਾਤੇ ਅਵਗੁਣ ਮੇਰੇ॥ (ਪੰਨਾ-1080)

ਰਸਨਾ ਜਪੈ ਨ ਨਾਮੁ ਤਿਲੁ ਤਿਲੁ ਕਰਿ ਕਟੀਐ॥
ਹਰਿਹਾਂ ਜਬ ਬਿਸਰੈ ਗੋਬਿਦ ਰਾਇ ਦਿਨੋ ਦਿਨੁ ਘਟੀਐ॥ (ਪੰਨਾ-1362)

ਗੁਰ ਕੈ ਬਚਨਿ ਰਿਦੈ ਧਿਆਨੁ ਧਾਰੀ॥
ਰਸਨਾ ਜਾਪੁ ਜਪਉ ਬਨਵਾਰੀ॥ 1॥ (ਪੰਨਾ-740)

ਰਸਨਾ ਰਾਮ ਕੋ ਜਸੁ ਗਾਉ॥
ਆਨ ਸੁਆਦ ਬਿਸਾਰਿ ਸਗਲੇ ਭਲੋ ਨਾਮ ਸੁਆਉ॥ (ਪੰਨਾ-1220)

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਗ੍ਰਿਹ ਸੰਗਿ ਸੁਖ ਬਸਨਾ॥
ਆਠ ਪਹਰ ਸਿਮਰਹੁ ਤਿਸੁ ਰਸਨਾ॥ (ਪੰਨਾ-269)

ਮੇਰੇ ਮਨ ਮੁਖਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਬੋਲੀਐ॥ (ਪੰਨਾ-527)

ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਬਾਬਤ **ਪੁੱਛਗਿਛ, ਖੋਜ-ਪੜਤਾਲ** ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਗਿਆਨ ਵੀ ਬਹੁਤ ਘੋਟਦੇ ਹਾਂ ਚੁ ਪਰ **ਅਮਲੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਮਰਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।**

ਐਸੀ ਪੁੱਛਗਿਛ ਜਾਂ ਪੜਤਾਲ ਸਿਰਫ ਚੁ

ਦਿਮਾਗੀ ਵਾਦ-ਵਿਵਾਦ ਕਰਨ ਲਈ
ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ
ਭਲੇ-ਭਲੇਰੇ ਬਨਣ ਲਈ
ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਪੱਠੇ ਪਾਉਣ ਲਈ
ਦਿਮਾਗੀ ਮਾਨਸਿਕ _ ਗਲ ਲਈ ਹੀ

ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਅਮਲੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦਾ ਖਿਆਲ ਜਾਂ ਉਤ ਾਹ ਓਪਰਾ ਜਿਹਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਚੁ ਜੋ ਮਾੜੀ ਜਿਹੀ ਖੇਚਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬਹਾਨੇ ਨਾਲ **ਉੱਡ-ਪੁੱਡ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।**

ਰਾਮ ਰਾਮ ਸਭ ਕੋ ਕਹੈ ਕਹਿਐ ਰਾਮੁ ਨ ਹੋਇ॥ (ਪੰਨਾ-491)

ਕਬੀਰ ਰਾਮ ਕਹਨ ਮਹਿ ਭੇਦੁ ਹੈ ਤਾ ਮਹਿ ਏਕੁ ਬਿਚਾਰੁ॥
ਸੋਈ ਰਾਮੁ ਸਭੈ ਕਹਹਿ **ਸੋਈ ਕਉਤਕਹਾਰ॥** (ਪੰਨਾ-1374)

ਤੇਰਾ ਜਨੁ ਏਕੁ ਆਧੁ ਕੋਈ॥
ਕਾਮ ਕ੍ਰੋਧੁ ਲੋਭੁ ਮੋਹੁ ਬਿਬਰਜਿਤ ਹਰਿ ਪਦੁ ਚੀਨੈ ਸੋਈ॥ (ਪੰਨਾ–1123)

ਅਜਗਵਰੁ ਸਤਿਗੁਰੁ ਪੁਰਖੁ ਗੁਰਮਤਿ ਗੁਰੁ ਸਿਖ ਅਜਰੁ ਜਰੰਦੇ।
ਕਰਨ ਬੰਦਗੀ ਵਿਰਲੇ ਬੰਦੇ। (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ. 40/15)

ਇਸੇ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਨੂੰ ਚੁ

ਆਖਣ ਅਉਖਾ ਸਾਚਾ ਨਾਉ।
ਸਿਲ ਅਲੂਣੀ ਚੱਟਣੀ

ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਪਰ **ਸਾਧ–ਸੰਗਤ ਰੂਪੀ ਆਤਮਿਕ ਗੁੰ ਾ ਦੇ ਉੱਚੇ–ਸੁੱਚੇ ਮਾਹੌਲ (sublime aura) ਵਿੱਚ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਇਹ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਸੌਖੀ ਤੇ ਸਹਿਜ–ਸੁਭਾਇ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।** ਤਦੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਚੁ

ਮਿਲ ਸਾਧ–ਸੰਗਤਿ ਭਜਿ ਕੇਵਲ ਨਾਮੁ॥

ਦਾ ਉਪਦੇ ਦਿਤਾ ਹੈ ਚੁ

ਕਰਿ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਸਿਮਰੁ ਮਾਧੋ ਹੋਹਿ ਪਤਿਤ ਪੁਨੀਤ॥ (ਪੰਨਾ–631)

ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਸਿਮਰਉ ਪ੍ਰਭੁ ਅਪੁਨਾ **ਸੰਤਸੰਗਿ ਨਿਤ ਰਹੀਐ॥**
ਏਕੁ ਆਧਾਰੁ ਨਾਮੁ ਧਨੁ ਮੋਰਾ ਅਨਦੁ ਨਾਨਕ ਇਹੁ ਲਹੀਐ॥ (ਪੰਨਾ–533)

ਹਰਿ ਸਾਚਾ ਸਿਮਰਹੁ ਭਾਈ॥
ਸਾਧਸੰਗਿ ਸਦਾ ਸੁਖੁ ਪਾਈਐ ਹਰਿ ਬਿਸਰਿ ਨ ਕਬਹੂ ਜਾਈ॥ (ਪੰਨਾ–616)

ਪ੍ਰਭ ਕਾ ਸਿਮਰਨੁ **ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ॥**
ਸਰਬ ਨਿਧਾਨ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਰੰਗਿ॥ (ਪੰਨਾ–262)

ਹਰਿ ਹਰਿ ਸਿਮਰਹੁ ਸੰਤ ਗੋਪਾਲਾ॥
ਸਾਧਸੰਗਿ ਮਿਲਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਵਹੁ ਪੂਰਨ ਹੋਵੈ ਘਾਲਾ॥ 1॥ (ਪੰਨਾ–617)

(ਚਲਦਾ ....)

ਸਿਮਰਨ

ਭਾਗ–4

ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਦੀ ਆਮ ਿ ਕਾਇਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦਿਆਂ ਜਾਂ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਦਿਆਂ ਚੁ ਮਨ ਨਹੀਂ ਟਿਕਦਾ !

ਅਸੀਂ ਜਿਹੋ ਜਿਹੀ ਚੰਗੀ ਜਾਂ ਮਾੜੀ ਸੰਗਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਚੁ ਉਸ ਦਾ ਅਸਰ ਅਥਵਾ **ਰੰਗਤ** ਸਾਡੇ ਮਨ ਤੇ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ **ਰੰਗਤ** ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ **ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ** ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ **ਅਛੋਪਲੇ** ਹੀ ਸਾਡੇ ਅੰਤਿ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਤਰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅੰਤਿ ਕਰਨ ਵਿੱਚ, ਕੰਪਿਊਟਰ (computer) ਵਾਂਗ, **ਆਪੂੰ ਭਰੀ ਹੋਈ ਰੰਗਤ ਦੀ ਹਵਾੜ** (reflection) ਸਾਡੇ ਚੁ

ਤਨ
ਮਨ
ਖਿਆਲਾਂ
ਕਰਮਾਂ

ਰਾਹੀਂ **ਅਣਜਾਣੇ ਤੇ ਸਹਿਜ–ਸੁਭਾਇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ,** ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਨ ਹੋਰ ਵੀ **ਚਲਾਇਮਾਨ** ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅੰਤਿ ਕਰਨ ਵਿੱਚੋਂ **ਹਵਾੜ ਦਾ ਨਿਕਲਣਾ** ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਵੱਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ, ਪਰ ਅਸੀਂ **ਬਾਹਰਲੀ ਕੁਸੰਗਤ ਤੋਂ ਅਲਿਪਤ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਦੈਵੀ ਸੰਗਤ** ਕਰਦਿਆਂ ਸਹਿਜੇ–ਸਹਿਜੇ ਅੰਤਿ ਕਰਨ ਦੀ ਰੰਗਤ ਵੀ **ਬਦਲ** ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਦ ਜੀਵ **ਰੱਬ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬੇਮੁਖ** ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਉਤੇ ਭਰਮ-ਮਈ **ਮਾਇਆ ਦਾ ਪ੍ਰਛਾਵਾਂ ਪੈ** ਜਾਂਦਾ ਹੈ। **ਰੱਬੀ ਹੋਂਦ ਦੀ ਯਾਦ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਹਉਮੈ ਦਾ ਗਿਲਾਫ** ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਵੀ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ, ਚਿਤਵਦੇ ਅਤੇ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਨੂੰ **ਮਾਇਆ ਦੀ ਰੰਗਤ** ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਜੋ ਮੈ ਕੀਆ ਸੋ ਮੈ ਪਾਇਆ , ਦੇ ਅਟੱਲ ਹੁਕਮ ਅਨੁਸਾਰ ਦੁਖ–ਸੁਖ, ਖੁ ੀ–ਗਮੀ, ਸੁਰਗ–ਨਰਕ ਆਦਿ ਭੋਗਦੇ ਹਾਂ।

ਰੱਬੀ ਯਾਦ ਅਥਵਾ **ਸਿਮਰਨ ਤੋਂ ਬਗੈਰ** ਸਾਡਾ ਮਨ **ਅਨੇਕ ਚਿੰਤਨ ਨਾਲ** ਕਮ ੋਰ ਅਤੇ ਚੰਚਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ **ਹਉਮੈ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।** ਮਾਇਆ ਦੇ ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵੇ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦਾ ਹੋਇਆ ਮਨ, **ਕਰਮ-ਬੱਧ ਹੋ ਕੇ ਦੁੱਖ ਭੋਗਦਾ ਹੈ।**

ਮਾਇਆ ਕਿਸ ਨੋ ਆਖੀਐ ਕਿਆ ਮਾਇਆ ਕਰਮ ਕਮਾਇ॥
ਦੁਖਿ ਸੁਖਿ ਏਹੁ **ਜੀਉ ਬਧੁ ਹੈ** ਹਉਮੈ ਕਰਮ ਕਮਾਇ॥ (ਪੰਨਾ-67)

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਇਆ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ **ਵੱਡਾ ਦੋ** ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਮਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਚਿਲਕਵੇਂ ਤੇ **ਕਸੁੰਭੀ ਰੰਗ** ਦੁਆਰਾ **ਭਰਮਾ ਕੇ** ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਸਲੇ, **ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨੂੰ ਭੁਲਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ** ਤੇ ਅਸੀਂ ਦੁੱਖ-ਸੁਖ, ਜੀਵਨ-ਮਰਨ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਅਤਿ ਕਠਿਨ ਹੈ।

ਇਨਿ ਮਾਇਆ ਜਗਦੀਸ ਗੁਸਾਈ ਤੁਮ੍ਰੇ ਚਰਨ ਬਿਸਾਰੇ॥
ਕਿੰਚਤ ਪ੍ਰੀਤਿ ਨ ਉਪਜੈ ਜਨ ਕਉ ਜਨ ਕਹਾ ਕਰਹਿ ਬੇਚਾਰੇ॥ (ਪੰਨਾ-857)

ਏਹ ਮਾਇਆ ਜਿਤੁ ਹਰਿ ਵਿਸਰੈ
ਮੋਹੁ ਉਪਜੈ ਭਾਉ ਦੂਜਾ ਲਾਇਆ॥ (ਪੰਨਾ-921)

ਸਾਡਾ ਮਨ ਪਾਣੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਜਿਹੋ ਜਿਹੀ **ਸੰਗਤ** ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਠੰਢਾ, ਤੱਤਾ, ਮਿੱਠਾ, ਕੌੜਾ, ਕਾਲਾ, ਚਿੱਟਾ ਆਦਿ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਮਨ **ਜੈਸੀ ਸੰਗਤ ਕਰਦਾ ਹੈ,** ਉਹੋ ਜਿਹੇ ਸਾਡੇ ਖਿਆਲ, ਵਲਵਲੇ, ਵਾ ਨਾ ਤੇ ਕਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਅਸੀਂ ਉਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਚੰਗਾ-ਮਾੜਾ ਫਲ ਭੋਗਦੇ ਹਾਂ।

ਜੋ ਜੈਸੀ ਸੰਗਤਿ ਮਿਲੈ ਸੋ ਤੈਸੋ ਫਲੁ ਖਾਇ॥ (ਪੰਨਾ-1369)

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡਾ ਮਨ ਜਿਹੋ ਜਿਹੀ ਸਤ੍ਹਾ ਜਾਂ ਜਿਸ ਦਰਜੇ ਤੇ ਵਿੱਚਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਅਸਰ ਜਾਂ ਰੰਗਤ ਸਾਡੇ ਮਨ ਅਥਵਾ **ਅੰਤਿ ਕਰਨ** ਵਿੱਚ **ਦ੍ਰਿੜ** ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਚੰਗੀ-ਮਾੜੀ ਸੰਗਤ ਦਾ **ਨਿਰਣਾ** ਕਰਨਾ ੂਰੀ ਹੈ।

ਚੰਗੀ ਜਾਂ ਉੱਤਮ ਸੰਗਤ ਉਹੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉੱਚੇ-ਸੁੱਚੇ, ਦੈਵੀ, ਆਤਮਿਕ ਖਿਆਲ **ਉਪਜਣ** ਤੇ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਰੁਚੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੇਂਦਰ ਅਕਾਲ-ਪੁਰਖ ਨਾਲ **ਜੁੜਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਮਿਲੇ** ਚੁ ਜੋ ਉਸ ਦੀ **ਯਾਦ ਜਾਂ ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋਵੇ।**

ਸਾਧਸੰਗਤ ਅਤੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ, ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਸਾਡਾ ਮਨ ਨਿਰਮਲ ਹੁੰਦਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਸਾਡੀ **ਨਿਰਣਾ- ਕਤੀ** ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਅਸੀਂ

ਨੀਵੇਂ ਖਿਆਲਾਂ ਅਤੇ ਕਰਮਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ। ਇਸੇ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਜਾਂ ਸਤਿ-ਸੰਗਤ ਕਰਨ ਦਾ ਤਾਕੀਦੀ ਹੁਕਮ ਹੈ ਚੁ

ਕਰਿ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਸਿਮਰੁ ਮਾਧੋ ਹੋਹਿ ਪਤਿਤ ਪੁਨੀਤ॥ (ਪੰਨਾ-631)

ਮਿਲੁ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਭਜੁ ਕੇਵਲ ਨਾਮ॥ (ਪੰਨਾ-12)

ਸੰਤਾ ਸੰਗਤਿ ਮਿਲਿ ਰਹੈ ਤਾ ਸਚਿ ਲਗੈ ਪਿਆਰੁ॥ (ਪੰਨਾ-756)

ਇਸ ਦੇ ਐਨ ਉਲਟ **ਮਾਇਆ ਦੀ ਕੁਸੰਗਤ ਹੈ।** ਇਸ ਕੁਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਇਤਨੇ ਗਲਤਾਨ ਅਤੇ ਲਪਾਏਮਾਨ ਹੋਏ-ਹੋਏ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਰੱਬ ਦੀ, ਉਸਦੇ ਦੈਵੀ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਅਤੇ ਸਤਿ-ਸੰਗਤ ਦੀ **ਲੋੜ ਹੀ ਨਹੀਂ** ਭਾਸਦੀ।

ਮਾਇਆ ਜਾਲੁ ਪਸਾਰਿਆ ਭੀਤਰਿ ਚੋਗ ਬਣਾਇ॥
ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਪੰਖੀ ਫਾਸਿਆ ਨਿਕਸੁ ਨ ਪਾਏ ਮਾਇ॥
ਜਿਨਿ ਕੀਤਾ ਤਿਸਹਿ ਨ ਜਾਣਈ ਫਿਰਿ ਫਿਰਿ ਆਵੈ ਜਾਇ॥ (ਪੰਨਾ-50)

ਮਨੁ ਮਾਇਆ ਮੈ ਫਧਿ ਰਹਿਓ ਬਿਸਰਿਓ ਗੋਬਿੰਦ ਨਾਮੁ॥ (ਪੰਨਾ-1428)

ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਹਾਲਤਾਂ ਚੁ ਦੈਵੀ ਸੰਗਤ ਤੇ ਮਾਇਕੀ ਕੁਸੰਗਤ ਇਕ ਦੂਸਰੀ ਦੇ ਐਨ ਉਲਟ ਅਤੇ ਵਿਰੋਧੀ ਹਨ।

ਇਕ, ਦੈਵੀ ਗੁਣਾਂ ਵੱਲ **ਪ੍ਰੇਰਦੀ** ਹੈ ਤੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ **ਯਾਦ ਅਤੇ ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੈ।**

ਦੂਜੀ, ਇਸ ਤੋਂ ਐਨ ਉਲਟ, ਮਾਇਆ ਵਿੱਚ **ਗਲਤਾਨ** ਕਰਕੇ ਰੱਬ ਨੂੰ **ਭੁਲਾਉਂਦੀ ਹੈ।**

ਕਾਹੂ ਕੀ ਸੰਗਤਿ ਮਿਲਿ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤਿ ਹੋਇ
ਕਾਹੂ ਕੀ ਸੰਗਤਿ ਮਿਲਿ ਜਮਪੁਰ ਜਾਤ ਹੈ। (ਕ.ਭਾ.ਗੁ. 549)

ਇਸ ਲਈ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਲਈ **ਮਾਇਕੀ ਕੁਸੰਗਤ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਅਥਵਾ ਅਲਿਪਤ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।** ਵਾੜੀ ਲਈ **ਵਾੜ** ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਨਾਲ **ਮਾਇਕੀ-ਵਾ ਨਾਵੀ-ਕੁਸੰਗਤ ਦੇ ਹਿਰਨ** ਵਾੜੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਫੁੱਲਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦੇਣਗੇ ਜਾਂ ਉੱਕਾ ਹੀ ਉਜਾੜ ਦੇਣਗੇ।

ਤੇ ਸਾਕਤ ਚੋਰ ਜਿਨਾ ਨਾਮੁ ਵਿਸਾਰਿਆ
ਮਨ ਤਿਨ ਕੈ ਨਿਕਟਿ ਨ ਭਿਟੀਐ॥ (ਪੰਨਾ-170)

ਸਾਕਤ ਸੰਗੁ ਨ ਕੀਜਈ ਪਿਆਰੇ ਜੇ ਕਾ ਪਾਰਿ ਵਸਾਇ॥
ਜਿਸੁ ਮਿਲਿਐ ਹਰਿ ਵਿਸਰੈ ਪਿਆਰੇ ਸੁੋ ਮੁਹਿ ਕਾਲੈ ਉਠਿ ਜਾਇ॥ (ਪੰਨਾ-641)

ਮਾਇਕੀ ਕੁਸੰਗਤ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ **ਅਲਿਪਤ ਵਰਤਣ ਦੀ ਜਾਚ ਸਿੱਖਣੀ ਪਵੇਗੀ, ਜਿਸ ਬਾਬਤ ਹੋਰ ਡੂੰਘੀ ਅਤੇ ਦੀਰਘ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।**

1. **ਖਸੀ ਕੁਸੰਗਤ ਚੁ** ਇਹ ਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੋ ਜਿਹੇ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਅਸੀਂ ਸੰਗਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, **ਉਹੋ ਜਿਹੇ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।**

ਕਿਉਂਕਿ ਦੋ ਸੰਗੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜਿਸ ਦਾ ਮਨ ਪ੍ਰਬਲ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਸਦੀ ਰੰਗਤ ਦਾ ਅਸਰ ਦੂਸਰੇ ਕਮ ੋਰ ਮਨ ਤੇ ਹੋਣਾ ਲਾ ਮੀ ਹੈ। ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਮਨ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਕਿਰਨਾਂ (mental-vibrations) ਦਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ **ਮਾਇਕੀ ਰੰਗਤ** ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ **ਬਹੁਲਤਾ** ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਲਈ ਇਹ ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ **ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਵਾਹ** (involvement) **ਪਾਉਣ,** ਅਥਵਾ **ਅਲਿਪਤ ਰਹਿਣ।**

ਕਬੀਰ ਸਾਕਤ ਸੰਗੁ ਨ ਕੀਜੀਐ ਦੂਰਹਿ ਜਾਈਐ ਭਾਗਿ॥
ਬਾਸਨੁ ਕਾਰੋ ਪਰਸੀਐ ਤਉ ਕਛੁ ਲਾਗੈ ਦਾਗੁ॥ (ਪੰਨਾ-1371)

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਖਸੀ ਕੁਸੰਗਤ ਤੋਂ ਕਾਂੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਅਲਿਪਤ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਸੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜਾਣ ਬੁਝਕੇ, ਖਾਹ-ਮਖਾਹ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜ (society) ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਅਤੇ **ਮਾਇਕੀ ਝਮੇਲੇ ਵਧਾਈ** ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ **ਬੇਲੋੜੇ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖੱਚਤ ਹੋ ਕੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਅਮੋਲਕ ਜੀਵਨ ਅਜਾਈਂ ਗਵਾ ਰਹੇ ਹਾਂ।**

ਜਗਿਆਸੂ ਲਈ ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਰਿ ਤੇਦਾਰਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ, ਮਿਤਰਾਂ ਤੇ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਨੂੰ **ਸੀਮਤ ਕਰਕੇ** ਮਨ ਦੇ ਮਾਇਕੀ **ਰੁਝੇਵੇਂ ਘਟਾਵੇ।** ਇਨ੍ਹਾਂ ਰਿ ਤੇਦਾਰਾਂ ਤੇ ਦੋਸਤਾਂ-ਮਿਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਮੋਹ-ਮਾਇਆ ਦੀਆਂ **ਰੱਸੀਆਂ ਢਿੱਲੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ,** ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ **ਅਲਿਪਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜਾਚ ਸਿਖੀਏ ਚੁ** ਵਰਨਾ ਸਾਡਾ ਮਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੀ **ਨਿ ਾਨਾ ਬਣਿਆ ਰਹੇਗਾ** ਤੇ ਚਲਾਇਮਾਨ ਹੁੰਦਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਇਹੁ ਕੁਟੰਬੁ ਸਭੁ ਜੀਅ ਕੇ ਬੰਧਨ ਭਾਈ ਭਰਮਿ ਭੁਲਾ ਸੈਂਸਾਰਾ॥ (ਪੰਨਾ-602)

ਕਬੀਰ ਹਮਰਾ ਕੋ ਨਹੀ ਹਮ ਕਿਸਹੂ ਕੇ ਨਾਹਿ ਵਾਲਾ **ਸਬਕ ਸਿੱਖ ਕੇ** ਅਸੀਂ ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਤੋਂ ਅਲਿਪਤ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਪਲਚਿ ਪਲਚਿ ਸਗਲੀ ਮੁਈ ਝੂਠੈ ਧੰਧੈ ਮੋਹੁ ਵਾਲੀ ਸਾਡੀ **ਦੁਰਗਤੀ** ਹੋਵੇਗੀ।

2. **ਕਿਤਾਬੀ ਕੁਸੰਗਤ ਚੁ** ਕਹਾਵਤ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਬੰਦੇ ਦਾ ਆਚਾਰ ਜਾਚਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਉਸ ਦੇ ਸਰ੍ਹਾਣੇ ਪਈਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੇਖ ਲਵੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ **ਕਿਤਾਬਾਂ ਤੋਂ ਾਹਿਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਉਸਦੀ ਰੁਚੀ ਜਾਂ ਮਨ ਦੀ ਰੰਗਤ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਹੈ।**

ਜੇ ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ ਦੂਜੀ ਵਾਰੀ ਪੜ੍ਹੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ **ਪੱਕਾ ਸਬੂਤ** ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਆਚਾਰ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੇ **ਖਿਆਲਾਂ ਜਾਂ ਵਲਵਲਿਆਂ ਦੀ ਰੰਗਤ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਪਰੋਂ ਕੁਝ ਵੀ ਬਣਿਆ ਫਿਰੇ।**

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੌਮਾਂ, ਦੇ ਾਂ ਅਤੇ ਵਿ ਵ ਦੇ **ਆਚਾਰ ਅਤੇ ਇਖਲਾਕ ਦੀ ਬਾਬਤ ਪਰਖ** ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਕੌਮ ਅਥਵਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਜਿਹੋ ਜਿਹਾ ਸਾਹਿਤ ਬਹੁਤਾ ਪੜ੍ਹਿਆ ਜਾਵੇ, ਅਥਵਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੁਚੀ ਜਿਸ ਸਾਹਿਤ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ **ਜਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸਾਹਿਤ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹੋਵੇ ਉਸ ਦੇ ਅਤੇ ਕੌਮ ਦਾ ਆਚਾਰ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚਾ ਇ ਲਾਕ ਭੀ ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।**

ਇਸ ਕਲਯੁਗੀ ਮਾਨੇ ਵਿੱਚ **ਮਾਇਕੀ ਰੰਗਤ** ਅਥਵਾ ਨੀਵੇਂ ਵਲਵਲਿਆਂ ਵਾਲਾ ਬੇਅੰਤ ਸਾਹਿਤ ਛਪਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਪੜ੍ਹਕੇ ਜੀਵ **ਮਾਇਕੀ ਰੰਗਤ ਦੇ ਨੀਵੇਂ ਖਿਆਲਾਂ ਤੇ ਵਲਵਲਿਆਂ ਦੀ ਰੋੜ੍ਹ ਵਿੱਚ ਸਹਿਜ-ਸੁਭਾਇ ਰੁੜ੍ਹੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।** ਉਹ **ਰੱਬੀਅਤ** ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ **ਸਿਮਰਨ** ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਭਾਸਦੀ।

ਤੀਨਿ ਭਵਨ ਮਹਿ ਏਕਾ ਮਾਇਆ॥
ਮੂਰਖਿ ਪੜਿ ਪੜਿ ਦੂਜਾ ਭਾਉ ਦ੍ਰਿੜਾਇਆ॥ (ਪੰਨਾ-424)

ਇਹਨਾਂ ਲਿਖਤਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਘਰ ਬੈਠਿਆਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸਦਾ **ਅਸਰ ਵੀ ਦੇਰ ਤਾਈਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।** ਇਸ ਲਈ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਨੂੰ **ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਦੀ ਰੰਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਅਲਿਪਤ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।**

ਹੋਰੁ ਕੂੜੁ ਪੜਣਾ ਕੂੜੁ ਬੋਲਣਾ ਮਾਇਆ ਨਾਲਿ ਪਿਆਰੁ॥
ਨਾਨਕ ਵਿਣੁ ਨਾਵੈ ਕੋ ਥਿਰੁ ਨਹੀ **ਪੜਿ ਪੜਿ ਹੋਇ ਖੁਆਰੁ॥** (ਪੰਨਾ-84)

ਮੂਰਖ ਦੁਬਿਧਾ ਪੜ੍ਹਹਿ ਮੂਲੁ ਨ ਪਛਾਣਹਿ ਬਿਰਥਾ ਜਨਮੁ ਗਵਾਇਆ॥
(ਪੰਨਾ-1133)

ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਚੰਗੀਆਂ ਦੈਵੀ ਰੰਗਤ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਹਰਿ-ਗੁਣ, ਹਰਿ-ਕਥਾ ਅਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਚੁ

ਹਰਿ ਗੁਣ ਪੜੀਐ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗੁਣੀਐ॥
ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮ ਕਥਾ ਨਿਤ ਸੁਣੀਐ॥ (ਪੰਨਾ–95)

ਹਰਿ ਪੜੁ ਹਰਿ ਲਿਖੁ ਹਰਿ ਜਪਿ ਹਰਿ ਗਾਉ
ਹਰਿ ਭਉਜਲੁ ਪਾਰਿ ਉਤਾਰੀ॥ (ਪੰਨਾ–669)

3. **ਵਾ ਨਾ ਕੁਸੰਗਤ ਚੁ** ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਚੁ

ਬਿਖੈ ਬਿਖੈ ਕੀ ਬਾਸਨਾ ਤਜੀਅ ਨਹ ਜਾਈ॥
ਅਨਿਕ ਜਤਨ ਕਰਿ ਰਾਖੀਐ ਫਿਰਿ ਫਿਰਿ ਲਪਟਾਈ॥ (ਪੰਨਾ–855-856)

ਪਾਣੀ ਦਾ ਸੁਭਾਉ ਹੈ ਸੰਗਤ ਦਾ ਅਸਰ ਲੈਣਾ ਤੇ ਨਿਵਾਣ ਨੂੰ ਵਗਣਾ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਕੁਸੰਗਤ ਦਾ ਅਸਰ ਲੈਣਾ ਤੇ ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਵੱਲ ਰੁੜ੍ਹਨਾ ਹੈ। ਕਲਯੁਗ ਵਿੱਚ ਵਿ –ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਬਰਦਸਤ ਲਹਿਰਾਂ ਚਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਡੇ ਕਮ ੋਰ ਮਨ ਇਨ੍ਹਾਂ **ਨੀਵੇਂ ਵਿ ਿਆਂ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਜਾਂ ਅਲਿਪਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ**। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਜਾਂ ਅਲਿਪਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਇਕੋ–ਇਕ ਸਾਧਨ ਹੈ ਚੁ

ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਕੈ ਅੰਚਲਿ ਲਾਵਹੁ ਬਿਖਮ ਨਦੀ ਜਾਇ ਤਰਣੀ॥ (ਪੰਨਾ–702)

4. **ਮੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਕੁਸੰਗਤ ਚੁ** ਹਰ ਇਕ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਨ ਦੀਕੀ ਸੰਬੰਧੀਆਂ, ਜਿਹਾ ਕਿ ਮਾਂ, ਬਾਪ, ਭੈਣ, ਭਰਾ, ਪਤੀ, ਬੱਚਿਆਂ, ਮਿਤਰਾਂ ਆਦਿ ਦੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਮੌਤਾਂ ਦਾ ਮਨ ਨੂੰ ਅਤਿਅੰਤ ਦੁੱਖ ਤੇ ਸਦਮਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਐਸੀਆਂ ਦੁਖਦਾਈ ਮੌਤਾਂ ਨੂੰ **ਮੁੜ–ਮੁੜ ਯਾਦ ਕਰਕੇ ਜੀਵ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੋਹ ਵਿੱਚ ਅਤਿਅੰਤ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।**

ਐਸੇ ਮੋਹ–ਮਾਇਆ ਵਾਲੇ **ਮਿਰਤਕਾਂ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ** ਸਾਡੇ ਅੰਤਿ ਕਰਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਖਲ–ਖੂੰਜੇ ਵਿੱਚ ਵਸੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ **ਮੋਹ ਦੇ ਜ ਬਾਤ** ਨਾਲ ਸਜਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ **ਯਾਦ ਦੁਆਰਾ ਕੁਸੰਗਤ ਕਰਕੇ ਦੁੱਖ–ਕਲੇ ਭੋਗਦੇ ਹਾਂ।**

ਅਸੀਂ **ਮਰਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਕੇ** ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ **ਅਉਗਣਾਂ ਦੀ ਚਰਚਾ** ਭੀ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੁਰਦਿਆਂ ਦੀ **ਕੁਸੰਗਤ** ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਬਲਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ **ਅਉਗਣਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਆਪਣਾ ਮਨ ਮੈਲਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।**

ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ **ਮਰਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਨੂੰ ਭੁਲਾ ਦੇਈਏ**, ਤਾਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਮੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਕੁਸੰਗਤ ਤੋਂ **ਅਲਿਪਤ** ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਮੂਏ ਕਉ ਰੋਵਹਿ ਕਿਸਹਿ ਸੁਣਾਵਹਿ
ਭੈ ਸਾਗਰ ਅਸਰਾਲਿ ਪਇਆ।। (ਪੰਨਾ-906)

5. **ਖਿਆਲੀ ਮਾਨਸਿਕ ਕੁਸੰਗਤ ਚੁ** ਖਿਆਲੀ ਕੁਸੰਗਤ (thoughts) ਖਸੀ ਜਾਂ ਕਿਤਾਬੀ ਕੁਸੰਗਤ ਨਾਲੋਂ ਵੀ **ਿ ਆਦਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਅਤੇ ਡੂੰਘੇ ਅਸਰ ਵਾਲੀ ਕੁਸੰਗਤ ਹੈ।** ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਵਿ ਤੇ ਡੂੰਘੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਚੁ

ਖਸੀ ਕੁਸੰਗਤ ਤੇ ਕਿਤਾਬੀ ਕੁਸੰਗਤ ਤੋਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਤਿਆਗੀ ਸਾਧ ਤੇ ਅਨਪੜ੍ਹ ਲੋਕ ਇਸ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਹਨ। ਪਰ ਖਿਆਲੀ ਕੁਸੰਗਤ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਅਤਿਅੰਤ ਕਠਿਨ ਹੈ।

ਮਨ ਅਤਿ ਸੂਖਮ ਤੇ ਪਾਰੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਲਾਏਮਾਨ ਹੈ ਚੁ ਇਹ ਇਕ ਛਿਨ ਲਈ ਵੀ ਨਹੀਂ ਟਿਕਦਾ। ਕਿਸੇ ਸਰੀਰਕ ਰੁਝੇਵੇਂ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਵੀ ਇਹ ਮਨ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਿਆਲਾਂ ਵਿੱਚ **ਆਪਣੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਰੁਝਿਆ ਤੇ ਗਲਤਾਨ** ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਹਮੇ ਾਂ **ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਖਾਹਮਖਾਹ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲਿਪਾਏਮਾਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।**

ਖਿਆਲਾਂ ਦੀਆਂ ਦੋ ਤੈਹਾਂ ਹਨ ਚੁ

1. **ਉਪਰਲੇ ਮਨ ਦੇ ਖਿਆਲ** (superfluous thoughts) ਚੁ ਜਿਹੜੇ ਆਉਂਦੇ ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

2. **ਡੂੰਘੇ ਖਿਆਲ ਚੁ** ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ **ਮੁੜ-ਮੁੜ ਯਾਦ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਘੋਟ-ਘੋਟ ਕੇ** ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਹੇਠਲੀਆਂ ਤੈਹਾਂ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ **ਮਿਸਲਾਂ** (case files) ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਕੀਤਾ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਮਿਹਣਾ ਮਾਰਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਸੇ ਮਿਹਣੇ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿਰੋਧੀ ਗੱਲ ਨੂੰ **ਮੁੜ-ਮੁੜ ਯਾਦ ਕਰਕੇ** ਆਪਣੇ ਮਨ ਉਪਰ ਉਸ **ਰੋਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਡੂੰਘਾ ਉੱਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।** ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਵੀ ਉਹ ਮਿਹਣੇ ਮਾਰਨ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਸਾਡਾ ਵਿਰੋਧੀ ਸਾਨੂੰ **ਯਾਦ ਆ ਜਾਵੇ** ਤਾਂ ਉਸ **ਤੀਖਣ ਰੋਸ** ਦਾ ਸਾਡੇ ਮਨ ਤੇ ਅਤਿ ਡੂੰਘਾ ਤੇ ਦੁਖਦਾਈ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਾਡਾ ਮਨ **ਈਰਖਾ, ਦਵੈਤ, ਨੰਰਤ, ਕ੍ਰੋਧ ਤੇ ਐਲਰਜੀ ਦੀ ਅੱਗ ਵਿੱਚ ਸੜਦਾ ਬਲਦਾ ਹੈ।** ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਉਸ **ਮਿਸਲ ਨੂੰ ਫੋਲਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਰੰਗਤ ਹੋਰ ਗੂੜ੍ਹੀ ਤੇ ਡੂੰਘੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।** ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਇਹ **ਰੋਸ** ਸਾਡੇ ਅੰਤਿ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਤਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਉਸ **ਰੋਸੇ ਦਾ ਕਰਤਾ** ਸਾਡੇ

ਤੋਂ ਦੂਰ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਵੀ ਅਚਾਨਕ ਉਸ ਰੋਸ ਦੀ **ਯਾਦ ਜਾਂ ਖਿਆਲ ਆਉਣ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਡੇ ਮਨ ਉਤੇ ਅਤਿਅੰਤ ਭੈੜਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।** ਇਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਨਫਰਤ, ਕ੍ਰੋਧ, ਈਰਖਾ, ਦਵੈਤ ਵਿੱਚ ਸੜਦੇ-ਬਲਦੇ, ਚਿੜ੍ਹਦੇ-ਕੁੜ੍ਹਦੇ ਹੋਏ **ਮਨ ਤੇ ਮੈਲ ਲਾਈ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ** ਤੇ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਦੁਖਦਾਈ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹੋ ਜਿਹੇ **ਰੋਸੇ ਤੇ ਮਿਸਲਾਂ ਇੱਕ-ਦੋ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਅਨੇਕਾਂ ਹੀ** ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਸਾਡਾ ਮਨ ਓਪਰੇ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਤੋਂ ਵਿਹਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਡੂੰਘੇ ਰੋਸੇ-ਗਿਲਿਆਂ, **ਿ ਕਾਇਤਾਂ ਦੀ ਹਵਾੜ ਅੰਦਰੋਂ ਉਘੜ ਆਉਂਦੀ ਹੈ** ਤੇ ਸਾਡੇ **ਮਨ ਨੂੰ ਸਾੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।** ਇਥੇ ਨੁਕਤੇ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਖਸੀ-ਸੰਗਤ ਤੋਂ **ਦੂਰ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਸਿਰਫ ਖਿਆਲੀ ਸੰਗਤ ਦਾ ਹੀ ਨਤੀਜਾ ਹੈ।**

ਖਸੀ ਕੁਸੰਗਤ ਨਾਲੋਂ ਖਿਆਲੀ ਕੁਸੰਗਤ ਅਤਿਅੰਤ ਦੁਖਦਾਈ, ਖਤਰਨਾਕ, ਬਿਖਮ ਅਤੇ ਡੂੰਘੇ ਅਸਰ ਵਾਲੀ ਹੈ, ਅਤੇ **ਅਲਿਪਤ** ਰਹਿਣ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ **ਉਲਟ** ਹੈ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਖਿਆਲੀ ਮਾਨਸਿਕ ਕੁਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਲਤਾਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਕਾਰਣ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ ਦੈਵੀ ਗੁਣਾਂ ਵਾਲੀ **ਧਾਰਮਿਕ ਰੁਚੀ** ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਉਪਜਦੀ ਜਾਂ ਫਿਰ **ਓਪਰੀ ਜਿਹੀ** ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਬ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ **ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਖਿਆਲ ਅਤੇ ਲੋੜ ਹੀ ਨਹੀਂ ਭਾਸਦੀ** ਅਤੇ ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਮਨ **ਕਦਾਚਿਤ ਨਹੀਂ ਜੁੜਦਾ।**

ਇਸ ਦੁਰਦ ਾ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਇਕੋ ਤੇ **ਸਿਰਫ ਇਕੋ ਹੀ ਇਲਾਜ ਹੈ ਚੁ** ਜਦ ਵੀ ਕੋਈ ਰੋਸੇ, ਗਿਲੇ, ਮਿਹਣੇ, ਿ ਕਾਇਤਾਂ ਆਦਿ ਮਨ ਵਿੱਚ ਉਪਜਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਹੀ **ਚਲ ਹੋਊ , ਕੋਈ ਨਾ ਕਹਿ ਕੇ ਭੁਲਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੀਏ ਤੇ ਫਿਰ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਕੇ ਯਾਦ ਨਾ ਕਰੀਏ।** ਕਿਉਂਕਿ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਕਿਸੇ ਖਿਆਲ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਉਹ ਸਾਡੇ ਹਿਰਦੇ ਤੇ ਚੜ੍ਹ ਕੇ **ਗਹਿਰਾ ਉਕਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।** ਫਿਰ ਉਸ ਖਿਆਲ ਨੂੰ ਮੇਟਣਾ, **ਉਸ ਤੋਂ ਬਚਣਾ** ਜਾਂ ਅਲਿਪਤ ਰਹਿਣਾ **ਕਠਿਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।**

ਨੀਵੇਂ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀ ਰੰਗਤ ਤੋਂ ਬਚਣ ਅਥਵਾ ਅਲਿਪਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਦੈਵੀ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਦੀ **ਤਾਕੀਦ** ਇਉਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਚੁ

ਰੋਸੁ ਨ ਕਾਹੂ ਸੰਗ ਕਰਹੁ
ਪਰ ਕਾ ਬੁਰਾ ਨ ਰਾਖਹੁ ਚੀਤ
ਬੁਰੇ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰਿ ਗੁਸਾ ਮਨਿ ਨ ਹੰਢਾਇ
ਪਰ ਨਿੰਦਾ ਸੁਣਿ ਆਪੁ ਹਟਾਵੈ
ਸਾਝ ਕਰੀਜੈ ਗੁਣਹ ਕੇਰੀ ਛੋਡਿ ਅਵਗਣ ਚਲੀਐ

ਦਯਾ ਛਿਮਾ ਤਨ ਪ੍ਰੀਤਿ
ਨਿੰਦਾ ਭਲੀ ਕਿਸੈ ਕੀ ਨਾਹੀ
ਵੇਖ ਕੇ ਅਣਡਿਠ ਕਰਨਾ
ਸੁਣ ਕੇ ਅਣਸੁਣਾ ਕਰਨਾ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਅਸਲੀ ਅਧੋਗਤੀ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ **ਬੇਪ੍ਰਵਾਹ ਤੇ ਅਣਜਾਣ** ਹਾਂ ਤੇ ਇਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਭਾਸਦੀ। ਅਸੀਂ ਜਾਣ-ਬੁਝ ਕੇ ਅਵੇਸਲੇ ਜਾਂ ਮਚਲੇ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਤੇ **ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੇ ਵਹਿਣ ਵਿੱਚ ਅੰਨ੍ਹੇ-ਵਾਹ ਰੁੜ੍ਹੀ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ।** ਅਨੋਖੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿਥੇ ਅਸੀਂ ਆਪ ਅਗਿਆਨਤਾ ਵਿੱਚ ਪਲਚਿ ਪਲਚਿ ਸਗਲੀ ਮੁਈ ਝੂਠੇ ਧੰਧੈ ਮੋਹੁ ਵਿੱਚ ਰੁੜ੍ਹ ਰਹੇ ਹਾਂ ਚੁ ਉਥੇ **ਦੂਜਿਆਂ ਤੇ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਦੇ ਦੂ ਣ ਲਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ-ਬਰ-ਤਿਆਰ ਤੇ ਕਾਹਲੇ ਹੋਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।** ਆਪਣੀ ਹਉਮੈਂ ਤੇ ਅਕਲ ਦੇ ਸਿੰਗ ਤਿੱਖੇ ਕਰਕੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਖਹਿੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ **ਵਡਿਆਈ ਤੇ ਮਾਣ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ।** ਐਸੀ ਮਾਨਸਿਕ ਗਿਲਾਨੀ ਵਿੱਚ ਗਲਤਾਨ ਰਹਿਣਾ **ਅਲਿਪਤ ਰਹਿਣ ਦੇ ਐਨ ਉਲਟ ਹੈ।**

ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਕ ਹੋਰ ਭੈੜਾ ਨੁਕਸ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਖਾਹ-ਮਖਾਹ, ਫੂ ਲ, ਬੇਲੋੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਕੀਮਤੀ ਵਕਤ ਵਿਅਰਥ ਗਵਾਈ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਜਿਥੇ ਆਦਮੀ ਕਾਰੋਬਾਰੀ, ਰਾਜਸੀ ਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਜਾਈਂ ਬਹਿਸ ਕਰਕੇ ਵਕਤ ਬਰਬਾਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਥੇ ਨਾਨੀਆਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ, ਕਪੜੇ, ਗਹਿਣੇ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਜਾਂ ਚੁਗਲੀ ਨਿੰਦਿਆ ਵਿੱਚ ਗਲਤਾਨ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। **ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਅਲਿਪਤ ਰਹਿਣ ਦੇ ਸਬਕ ਦੀ ਸੋਝੀ ਹੀ ਨਹੀਂ।** ਇਸੇ ਕਾਰਣ ਅਸੀਂ ਧਰਮ ਦੇ **ਦੈਵੀ ਗੁਣਾਂ ਅਥਵਾ ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ।**

ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੇ ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੱਟੇ ਦਾ ਬ ਾਰ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਉਥੇ ਬੇਅੰਤ ਵਪਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਕੱਠ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਉੱਚੀ-ਉੱਚੀ ਬੋਲੀਆਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਉਥੇ **ਖੂਬ ਰੋਲ-ਘਚੋਲਾ ਪਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।**

ਐਨ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੁ ਸਾਡੇ ਮਨ ਰੂਪੀ ਸੱਟੇ ਦੇ ਬ ਾਰ ਵਿੱਚ, ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਖਸੀ, ਖਿਆਲੀ ਜਾਂ ਪਰਮਾਰਥ ਦੇ ਮਾਇਕੀ ਵਪਾਰੀਆਂ ਨੇ **ਦਿਨ-ਰਾਤ ਭੜਥੂ ਮਚਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਸਾਡਾ ਮਨ ਇਕ ਖਿਨ ਲਈ ਵੀ ਨਹੀਂ**

ਟਿਕਦਾ। ਇਹ ਓਪਰੀ, ਖਿਆਲੀ, **ਫੂਲ ਦੁਨੀਆਂ** ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਮਨ ਵਿੱਚ **ਵਸਾਈ ਹੋਈ ਹੈ** ਤੇ ਇਸ **ਆਪੂੰ-ਸਹੇੜੀ,** ਖਿਆਲੀ, ਬੇਲੋੜੀ, **ਦੁਖਦਾਈ ਦੁਨੀਆਂ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਡਾ ਮਨ ਹਰ ਵੇਲੇ ਲਪਾਇਮਾਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।**

ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ **ਚੇਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ,** ਨਾ ਹੀ **ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।** ਇਸ ਵਿ ਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਇਉਂ ਉਪਦੇ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਚੁ

ਸੇਖਾ ਚਉਚਕਿਆ ਚਉਵਾਇਆ ਏਹੁ ਮਨੁ ਇਕਤੁ ਘਰਿ ਆਣਿ॥
ਏਹੜ ਤੇਹੜ ਛਡਿ ਤੂ ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਪਛਾਣੁ॥ (ਪੰਨਾ-646)

ਚਿੰਤਤ ਹੀ ਦੀਸੈ ਸਭੁ ਕੋਇ॥
ਚੇਤਹਿ ਏਕੁ ਤਹੀ ਸੁਖੁ ਹੋਇ॥ (ਪੰਨਾ-932)

ਪਰ ਅਸੀਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਉਪਦੇ **ਓਪਰੇ ਜਿਹੇ ਮਨ ਨਾਲ** ਪੜ੍ਹ-ਸੁਣ **ਛੱਡਦੇ ਹਾਂ,** ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਤ੍ਰੀਵ ਭਾਵ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਚੁ ਨਾ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ **ਕਮਾਉਣ ਦਾ** ਖਿਆਲ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਹਉਮੈ-ਵੇੜ੍ਹੇ ਮਨ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਂ ਨੇ ਸੇਖਾ ਚਉਚਕਿਆ ਚਉਵਾਇਆ ਦੇ **ਡੂੰਘੇ ਕਟਾਖ ਭਰੇ ਬਦਾਂ** ਨਾਲ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਕੇ **ਤਾੜਨਾ ਕੀਤੀ ਹੈ** ਕਿ ਅਨੇਕਾਂ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗਲਤਾਨ ਹੋ ਕੇ **ਕੁਸੰਗਤ** ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਕਤੁ ਘਰਿ ਆਣਿ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਲਵੇ ਅਰਥਾਤ ਅਨੇਕ ਚਿੰਤਨ ਛੱਡ ਕੇ ਇਕ ਚਿੰਤਨ ਵਿੱਚ ਮਨ ਲਾਉਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੀ **ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਸਫਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।**

ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਾਂ ਠੰਢ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਗਰਮ ਕਪੜੇ ਤੇ ਰਜਾਈਆਂ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਕਈ ਵੇਰ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸੌਣ ਲੱਗਿਆਂ ਜੇ ਕਿਸੇ ਪਾਸਿਉਂ ਵੀ ਰਜਾਈਂ ਦਾ ਪੱਲਾ ਚੁਕਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਥੋਂ ਹੀ ਠੰਢ ਲੱਗਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਮਹਿੰਗੇ ਕਪੜੇ ਖਰੀਦਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਗਹੁ ਨਾਲ ਘੋਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅਸਲੀਅਤ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ ਕਿ ਗਰਮ ਕਪੜਿਆਂ ਜਾਂ ਰਜਾਈ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਕੋਈ **ਗਰਮਾਇ ਜਾਂ ਨਿੱਘ ਨਹੀਂ ਹੈ ਚੁ** ਬਲਕਿ ਨਿੱਘ ਤਾਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ **ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੈ।** ਇਹ **ਸਰੀਰਕ ਨਿੱਘ** ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਪਰ ਜਦ ਬਾਹਰਲੀ ਠੰਢੀ ਹਵਾ ਲਗਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ **ਨਿੱਘ ਉੱਡ ਜਾਂਦਾ ਹੈ** ਜਾਂ ਾਇਆ (neutralise) ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਠੰਢ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਬਾਹਰਲੀ ਠੰਢੀ ਹਵਾ ਤੇ ਅੰਦਰਲੇ ਨਿੱਘ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਜੇ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਅਥਵਾ ਬਚਾਉ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬਾਹਰਲੀ ਠੰਢ ਬਾਹਰ ਅਤੇ **ਅੰਦਰਲਾ ਸਰੀਰਕ ਨਿੱਘ**

ਅੰਦਰ ਹੀ ਕਾਇਮ ਰਹੇਗਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਹਰਲੀ ਠੰਢ ਅਤੇ ਅੰਦਰਲੀ ਨਿੱਘ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਪਰਦੇ (insulation) ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੁ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦਾ **ਮੇਲ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ।**

ਠੀਕ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਅੰਤਰ-ਆਤਮੇ ਇਲਾਹੀ ਪ੍ਰੀਤ-ਪ੍ਰੇਮ-ਰਸ-ਚਾਉ ਦਾ ਸੋਮਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੈਵੀ ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਸੁਰਤੀ-ਬਿਰਤੀ **ਬਾਹਰਮੁਖੀ** ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੈਵੀ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਨਿੱਘ-ਆਤਮਿਕ ਰੰਗ-ਰਸ-ਚਾਉ ਦੇ ਸੁਖ ਤੋਂ **ਅਣਜਾਣ** ਹਾਂ। ਇਹੀ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਮਨ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਮਾਇਕੀ-ਮੰਡਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਇਤਨਾ ਚੰਚਲ ਤੇ ਮਲੀਨ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ **ਟਿਕਣ ਜਾਂ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਿਆਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।**

ਜਨਮਾਂ-ਜਨਮਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਮਨ ਪੁੱਠਾ **ਮਾਇਕੀ ਚਰਖਾ** ਚਲਾਉਂਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਦੀਆਂ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਚੰਚਲ ਬਿਰਤੀਆਂ ਜਾਂ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਮੋੜ ਕੇ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨਾ **ਕਠਿਨ ਹੈ, ਤੇ ਬਿਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਇਕਾਗਰ ਕੀਤੇ ਬਗੈਰ ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਮਨ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ।** ਜਿਸਦੇ ਸਿਟੇ ਵਜੋਂ ਬਦ-ਸੁਰਤ ਦਾ ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਆਤਮਿਕ ਜੋਤ ਨਿਰਮਲ ਹੈ, ਜੋ ਸਰਵ-ਗੁਣ-ਭਰਪੂਰ ਹੈ। ਜਦ ਇਸ ਜੋਤ ਦੇ ਉਦਾਲੇ **ਹਉਮੈ ਦਾ ਛੌੜ** ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਨੀਵੇਂ ਬਾਹਰ-ਮੁਖੀ **ਮਾਇਕੀ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀ ਰੰਗਣ ਜਾਂ ਮੈਲ ਆਪ-ਮੁਹਾਰੇ ਚੜ੍ਹਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।** ਇਸੇ **ਹਉਮੈ ਦੇ ਗਿਲਾਫ** ਨੂੰ ਮਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੋਤ ਦੀ ਰੋ ਨੀ ਤਾਂ ਨਿਰਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਬਲਬ ਦੇ ਮੈਲੇ ੀਂ ਅਥਵਾ ਮਨ ਵਿੱਚ ਦੀ ਜੋ ਰੋ ਨੀ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਪ੍ਰਕਾ ਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਚੁ ਉਹ ਮੱਧਮ ਤੇ ਮੈਲੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ **ਮਲੀਨ ਖਿਆਲਾਂ ਅਤੇ ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦਾ ਬਲਬ ਮੈਲਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਿਉਂ ਤਿਉਂ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੇ ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵੇ ਦਾ ਹਨੇਰ ਵੱਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।**

ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਅਸੀਂ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੋ ਕੇ **ਇਕ-ਚਿੰਤਨ** ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਇਲਾਹੀ ਕੇਂਦਰ ਆਤਮਾ ਵੱਲ **ਰੁ ਕਰਾਂਗੇ** ਅਰਥਾਤ ਉਸ ਇਲਾਹੀ-ਜੋਤ ਦੀ ਹੋਂਦ ਦੀ ਯਾਦ ਜਾਂ ਸਿਮਰਨ ਕਰਾਂਗੇ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਚੁ

ਅਗਿਆਨਤਾ ਦਾ ਹਨੇਰ ਘਟਦਾ ਜਾਵੇਗਾ।
ਭਰਮ-ਭੁਲੇਖੇ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਜਾਣਗੇ।
ਮਨ ਦੀ ਮੈਲ ਘਟਦੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਘਟਦੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ।
ਇਲਾਹੀ ਗੁਣ ਪ੍ਰਵੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਣਗੇ।
ਇਲਾਹੀ ਮੰਡਲ ਦੀਆਂ ਬਰਕਤਾਂ ਦੇ ਪਾਤਰ ਹੁੰਦੇ ਜਾਵਾਂਗੇ।
ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀਆਂ ਬਖਿ ਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਚਲ ਪਵੇਗਾ।
ਸਬਦ-ਸੁਰਤ ਲੀਨਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਹੋਵੇਗੀ।
ਆਤਮ-ਮੰਡਲ ਵਿੱਚ ਵਾਸਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਨ ਨੂੰ **ਹਰੀ ਅੰਗੂਰੀ** ਵਾਂਗ, ਮੇਦਾਰ ਸੁਆਦਲੀ ਚਾਟ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਰਸ ਮਾਣਕੇ ਅਲਮਸਤ-ਮਤਵਾਰਾ ਹੋ ਸਕੇ। ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਇਸ ਨੂੰ ਉਚੇਰੀ, **ਚੰਗੇਰੀ, ਸੁਆਦਲੀ ਦੈਵੀ ਚਾਟ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ,** ਉਨਾ ਚਿਰ ਇਸਦਾ ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ, ਰਸਾਂ-ਕਸਾਂ ਤੇ ਕੁਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਗਲਤਾਨ ਰਹਿਣਾ ਲਾ ਮੀ ਹੈ ਚੁ

ਇਹ ਰਸ ਛਾਡੇ ਉਹ ਰਸੁ ਆਵਾ॥
ਉਹ ਰਸੁ ਪੀਆ ਇਹ ਰਸੁ ਨਹੀ ਭਾਵਾ॥ (ਪੰਨਾ-342)

ਇਸ ਲਈ ਨੀਵੇਂ ਰਸਾਂ-ਕਸਾਂ ਦੀ ਚਾਟ ਉਤੇ ਗੀਝੇ ਹੋਏ ਮਨ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਉੱਚੇ ਸੁੱਚੇ ਪ੍ਰੀਤ-ਪ੍ਰੇਮ-ਰਸ-ਚਾਉ ਅਥਵਾ **ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ** ਵੱਲ ਪ੍ਰੇਰਣ ਲਈ ਇਸ ਉਤੇ **ਦੈਵੀ-ਗੁਣਾਂ-ਦੀ ਪਿਉਂਦ ਚਾੜ੍ਹਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ,** ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਚੰਗੇਰਾ, ਉਚੇਰਾ, ਸੁਹਣੇਰਾ, ਸੁਖਦਾਈ ਤੇ ਕਲਿਆਣਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ **ਦੈਵੀ ਪਿਉਂਦ** ਸਿਰਫ ਬਖੇ ਹੋਏ ਗੁਰਮੁਖ-ਪਿਆਰਿਆਂ ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ, ਵਿੱਚ ਚੜ੍ਹ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੇ ਆਪ ਸਦਾ **ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ** ਵਿੱਚ ਜੁੜ ਕੇ ਇਲਾਹੀ **ਪ੍ਰੇਮ-ਸਵੈਪਨਾ ਦਾ ਰੰਗ-ਰਸ ਮਾਣਦੇ ਹਨ।** ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਵਿੱਚ ਹੀ ਅਸੀਂ **ਮਾਇਕੀ ਗਿਲਾਨੀ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ** ਤੇ ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ **ਸਾਡਾ ਮਨ ਟਿਕ ਸਕਦਾ ਹੈ ਚੁ**

ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਬਿਨਾ ਭਾਉ ਨਹੀ ਉ੍ਰ ਪਜੈ
ਭਾਵ ਬਿਨੁ ਭਗਤਿ ਨਹੀ ਹੋਇ ਤੇਰੀ॥ (ਪੰਨਾ-694)

ਚੁਚਲਦਾ

ਸਿਮਰਨ

ਭਾਗ-5

ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ **ਧਿਆਨ** ਦੀ ਵਿ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ ਚੁ ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਬਾਬਤ ਦੀਰਘ ਵਿਚਾਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜਦ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਜਾਂ ਚੀ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦਾ ਉਸ ਨਾਲ **ਸੰਬੰਧ ਜਾਂ ਮੇਲ** (communion) ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਉਸ ਨਾਲ ਲੇਵਾ-ਦੇਵੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਥਵਾ ਉਸਦਾ ਚੰਗਾ-ਮਾੜਾ **ਅਸਰ ਲੈਂਦੇ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ**। ਜਿਸ ਚੀ ਜਾਂ ਗੱਲ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਖੁੱਭਦਾ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਉਤੇ ਉਸਦਾ **ਓਪਰਾ** ਜਿਹਾ ਅਸਰ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਲੰ ਂ ਵਿੱਚ ਉਸ ਨਾਲ ਮੇਲ, ਸੰਗਤ, ਸਾਂਝ ਅਥਵਾ **ਲੇਵਾ-ਦੇਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।**

ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਚੁ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰੇਡੀਉ ਜਾਂ ਟੇਪ-ਰਿਕਾਰਡਰ ਰਾਹੀਂ ਕੀਰਤਨ ਜਾਂ ਪਾਠ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਚੁ ਪਰ ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਆਪਣੇ ਘਰੋਗੀ ਝਮੇਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗਲਤਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਗੱਲਾਂ-ਬਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਦ ਅਸੀਂ ਖੁਦ ਪਾਠ ਜਾਂ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਚੇਤੰਨਤਾ ਹੋਰ **ਅਨੇਕ-ਚਿੰਤਨ** ਵਿੱਚ ਲੱਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਆਮ ਸੰਗਤ ਦੀ ਵੀ ਇਹੋ ਿ ਕਾਇਤ ਹੈ ਕਿ **ਸਿਮਰਨ** ਵਿੱਚ ਮਨ ਨਹੀਂ ਟਿਕਦਾ।

ਜਦ ਸਾਡੀ ਚੇਤੰਨਤਾ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਥਵਾ ਸਿਮਰਨ ਵੱਲ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ **ਸੰਗਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ**। ਇਸ ਕਾਰਣ ਸਾਡਾ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ **ਅੰਤ੍ਰੀਵ ਆਤਮਿਕ ਭਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਗ ਜਾਂ ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ**। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉੱਚੀ-ਸੁੱਚੀ ਇਲਾਹੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਸੰਗਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਅਸੀਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ **ਪਾਰਸ-ਕਲਾ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ**।

ਪੜੀਐ ਗੁਨੀਐ ਨਾਮੁ ਸਭੁ ਸੁਨੀਐ ਅਨਭਉ ਭਾਉ ਨ ਦਰਸੈ॥
ਲੋਹਾ ਕੰਚਨੁ ਹਿਰਨ ਹੋਇ ਕੈਸੇ ਜਉ ਪਾਰਸਹਿ ਨ ਪਰਸੈ॥ (ਪੰਨਾ-973)

ਦੂਜੇ ਲੰ ਾਂ ਵਿੱਚ ਚੇਤੰਨਤਾ ਜਾਂ **ਧਿਆਨ ਤੋਂ ਬਗੈਰ** ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਮ-ਧਰਮ ਅਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਚੁ ਸਭ **ਬੇ-ਧਿਆਨੇ, ਗੈਰ-ਹਾ ਰੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ**। ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸਾਧ-ਸੰਗਤਿ ਜਾਂ **ਸਤਿ-ਸੰਗਤ ਤੋਂ ਪੂਰਾ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ** ਅਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਪਾਠ, ਕੀਰਤਨ ਅਤੇ **ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਆਤਮਿਕ ਲਾਹੇ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।**

ਇਹੋ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਮਾਨੇ ਨਾਲੋਂ ਅੱਜ-ਕਲ੍ਹ ਬਹੁਤ ਿ ਆਦਾ ਚੁ

ਧਰਮ
ਧਰਮ-ਗ੍ਰੰਥ
ਧਰਮ ਮੰਦਰ
ਧਰਮ ਪ੍ਰਚਾਰ
ਸਤਿਸੰਗ
ਪਾਠ-ਪੂਜਾ
ਕੀਰਤਨ
ਜਪ-ਤਪ
ਕਰਮ-ਕ੍ਰਿਆ

ਆਦਿ ਦੇ **ਬਾਵਜੂਦ** ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਆਤਮਿਕ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਰਤਨ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਚੁ ਬਲਕਿ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਦ ਾ ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਵੀ ਨਿੱਘਰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪੰਡਿਤ ਪੜਹਿ ਸਾਦੁ ਨ ਪਾਵਹਿ॥
ਦੂਜੈ ਭਾਇ ਮਾਇਆ ਮਨੁ ਭਰਮਾਵਹਿ॥ (ਪੰਨਾ-116)

ਰਹਤ ਅਵਰ ਕਛੁ ਅਵਰ ਕਮਾਵਤ॥
ਮਨਿ ਨਹੀ ਪ੍ਰੀਤਿ ਮੁਖਹੁ ਗੰਢ ਲਾਵਤ॥ (ਪੰਨਾ-269)

ਪੜੇ ਸੁਨੇ ਕਿਆ ਹੋਈ
ਜਉ ਸਹਜ ਨ ਮਿਲਿਓ ਸੋਈ॥ (ਪੰਨਾ-655)

ਹਿ੍ਦੈ ਕਪਟੁ ਮੁਖ ਗਿਆਨੀ॥
ਝੂਠੇ ਕਹਾ ਬਿਲੋਵਸਿ ਪਾਨੀ॥ (ਪੰਨਾ-656)

ਚੇਤੰਨਤਾ ਅਥਵਾ ਧਿਆਨ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਨਿਰਜੀਵ ਅਥਵਾ ਮਾਦਾ ਚੀ ਂ (matter) ਵਰਗਾ ਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜੀਵਾਂ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਸੂਖਮ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਆਤਮਿਕ ਸਤ੍ਹਾ ਤੇ ਮੇਲ-ਮਿਲਾਪ, ਸੰਗਤ, ਸਾਂਝ ਅਥਵਾ ਲੇਵਾ-ਦੇਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ।

ਮਿਲਿਐ ਮਿਲਿਆ ਨ ਮਿਲੈ ਮਿਲੈ ਮਿਲਿਆ ਜੇ ਹੋਇ॥
ਅੰਤਰ ਆਤਮੈ ਜੋ ਮਿਲੈ ਮਿਲਿਆ ਕਹੀਐ ਸੋਇ॥ (ਪੰਨਾ-791)

ਜੋ ਦਿਲ ਮਿਲਿਆ ਸੁ ਮਿਲਿ ਰਹਿਆ ਮਿਲਿਆ ਕਹੀਐ ਰੇ ਸੋਇ॥
ਜੇ ਬਹੁਤੇਰਾ ਲੋਚੀਐ ਬਾਤੀ ਮੇਲੁ ਨ ਹੋਈ॥ (ਪੰਨਾ-725)

ਇਨਸਾਨ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸੇ ਚੇਤੰਨਤਾ ਦਾ ਹੀ ਅੰਤਰ ਹੈ। ਇਨਸਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਚੇਤੰਨਤਾ (consciousness) ਅਤਿ ਤੀਖਣ, ਤੀਬਰ ਤੇ ਸੂਖਮ-ਭਾਵਨਾਵਾਂ (subtle feelings) ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਚੁ ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਇਹ ਸੰਗਤ ਦੁਆਰਾ ਉੱਚੀਆਂ-ਸੁੱਚੀਆਂ ਆਤਮਿਕ ਪ੍ਰੇਮ-ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ ਰੰਗ-ਰਸ ਮਾਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਚੇਤੰਨਤਾ ਨੀਵੀਂ, ਮੋਟੀ-ਠੁਲ੍ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਸੂਖਮ ਆਤਮਿਕ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਸੱਮਰਥ ਹੈ।

ਸਾਡੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦਾ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਨਮਾਂ-ਜਨਮਾਂ ਤੋਂ ਸਾਡਾ ਮਨ ਇਲਾਹੀ ਮੰਡਲ ਤੋਂ ਟੁੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਇਕੀ ਮੰਡਲ ਵਿੱਚ ਗਲਤਾਨ ਹੋ ਕੇ ਸੂਖਮ ਪ੍ਰੇਮ-ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਚੁਕਿਆ ਹੈ।

ਦੂਜੇ ਲੰ ਂ ਵਿੱਚ, ਦੈਵੀ-ਚੇਤੰਨਤਾ, ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਸਾਡੀ ਚੇਤੰਨਤਾ ਵੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਰਗੀ ਠੁਲ੍ਹੀ ਤੇ ਮਾਦੀ ਹੋ ਚੁਕੀ ਹੈ।

ਜੋ ਨ ਸੁਨਹਿ ਜਸੁ ਪਰਮਾਨੰਦਾ॥
ਪਸੁ ਪੰਖੀ ਤ੍ਰਿਗਦ ਜੋਨਿ ਤੇ ਮੰਦਾ॥ (ਪੰਨਾ-188)

ਕਰਤੂਤਿ ਪਸੂ ਕੀ ਮਾਨਸ ਜਾਤਿ॥ (ਪੰਨਾ-267)

ਬਿਨੁ ਸੰਗਤੀ ਸਭਿ ਐਸੇ ਰਹਹਿ ਜੈਸੇ ਪਸੁ ਢੋਰ॥ (ਪੰਨਾ-427)

ਜਿਹਵਾ ਇੰਦ੍ਰੀ ਸਾਦਿ ਲੋੁਭਾਨਾ॥
ਪਸੂ ਭਏ ਨਹੀ ਮਿਟੈ ਨੀਸਾਨਾ॥ (ਪੰਨਾ-903)

ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਕਬਹੂ ਨਹੀ ਕੀਨੀ ਰਚਿਓ ਧੰਧੈ ਝੂਠ॥
ਸੁਆਨ ਸੂਕਰ ਬਾਇਸ ਜਿਵੈ ਭਟਕਤੁ ਚਾਲਿਓ ਊਠਿ॥ (ਪੰਨਾ-1105)

ਮਨਮੁਖਿ ਅੰਧੁਲੇ ਗੁਰਮਤਿ ਨ ਭਾਈ॥
ਪਸੂ ਭਏ ਅਭਿਮਾਨੁ ਨ ਜਾਈ॥ (ਪੰਨਾ-1190)

ਮਨਮੁਖ ਵਿਣੁ ਨਾਵੈ ਕੂੜਿਆਰ ਫਿਰਹਿ ਬੇਤਾਲਿਆ॥
ਪਸੂ ਮਾਣਸ ਚੰਮਿ ਪਲੇਟੇ ਅੰਦਰਹੁ ਕਾਲਿਆ॥ (ਪੰਨਾ-1284)

ਸਾਡੀ ਪਸੂ-ਬਿਰਤੀ ਜਾਂ ਨੀਵੀ ਚੇਤੰਨਤਾ ਨੂੰ ਬਦਲਣ, ਅਥਵਾ ਇਸ ਨੂੰ ਉਚੇਰਾ, ਚੰਗੇਰਾ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਪ੍ਰਾਇਣ ਕਰਨ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਇਕੋ-ਇਕ ਸਾਧਨ ਅਥਵਾ ਜੁਗਤੀ ਦੱਸੀ ਗਈ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਚੁ

ਸਤਿ-ਸੰਗਤ ਅਥਵਾ ਸਾਧਸੰਗਤ

ਸਾਧੂ ਕੈ ਸੰਗਿ ਪਾਪ ਪਲਾਇਨ॥
ਸਾਧਸੰਗਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਗੁਨ ਗਾਇਨ॥ (ਪੰਨਾ-271)

ਜੋ ਜੋ ਜਪੈ ਤਿਸ ਕੀ ਗਤਿ ਹੋਇ॥
ਸਾਧਸੰਗਿ ਪਾਵੈ ਜਨੁ ਕੋਇ॥
ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਅੰਤਰਿ ਉਰ ਧਾਰੈ॥
ਪਸੁ ਪ੍ਰੇਤ ਮੁਘਦ ਪਾਥਰ ਕਉ ਤਾਰੈ॥ (ਪੰਨਾ-274)

ਊਠਤ ਬੈਠਤ ਹਰਿ ਭਜਹੁ ਸਾਧੂ ਸੰਗਿ ਪਰੀਤਿ॥
ਨਾਨਕ ਦੁਰਮਤਿ ਛੁਟਿ ਗਈ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਬਸੇ ਚੀਤਿ॥ (ਪੰਨਾ-297)

ਜਿਉ ਛੁਹਿ ਪਾਰਸ ਮਨੂਰ ਭਏ ਕੰਚਨ ਤਿਉ ਪਤਿਤ ਜਨ
ਮਿਲਿ ਸੰਗਤੀ ਸੁਧ ਹੋਵਤ ਗੁਰਮਤੀ ਸੁਧ ਹਾਧੋ॥ (ਪੰਨਾ-1297)

ਗੁਰਮੁਖਿ ਸੁਖ ਫਲੁ ਸਾਧਸੰਗੁ ਪਸੂ ਪਰੇਤ ਪਤਿਤ ਨਿਸਤਾਰੇ। (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ. 16/7)

ਕਿਸੇ ਖਿਆਲ ਨੂੰ ਇਕ ਨੁਕਤੇ ਉਤੇ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਧਿਆਨ ਅਥਵਾ ਸੁਰਤੀ-ਬਿਰਤੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਾਇਕੀ ਅਤੇ ਆਤਮਿਕ ਤਰੱਕੀ ਅਥਵਾ ਕਾਮਯਾਬੀ ਲਈ ਧਿਆਨ ਅਤਿ ਲਾ ਮੀ ਹੈ।

ਜਿੰਨਾ ਡੂੰਘਾ, ਇਕਾਗਰ ਇਕ-ਸੂਈ , ਤੇ ਤੀਖਣ ਧਿਆਨ ਕਿਸੇ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਲਾਵਾਂਗੇ ਉਤਨਾ ਹੀ ਉਹ ਕਾਰਜ ਸੁਹਣਾ, ਸਾਰਥਿਕ ਤੇ ਲਾਭਵੰਦ ਹੋਵੇਗਾ।

ਧਿਆਨ ਦਿਤੇ ਬਗੈਰ ਸਾਡੀ ਕੋਈ ਵਿਉਂਤ, ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਸਿਰੇ ਨਹੀਂ ਚੜ੍ਹ ਸਕਦਾ।

ਓਪਰੇ ਜਿਹੇ ਮਨ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਕਾਰਜ ਚੁ

ਅਧੂਰੇ
ਗਲਤ
ਲਾਭਹੀਣ
ਹਾਨੀਕਾਰਕ
ਦੁਖਦਾਈ

ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧਿਆਨ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਧਾਰਮਿਕ ਪਾਠ-ਪੂਜਾ ਅਤੇ ਕਰਮ-ਕ੍ਰਿਆ ਭੀ ਚੁ

ਫੋਕੇ
ਰਸ-ਹੀਣ
ਭਾਵਨਾ-ਹੀਣ
ਲਾਭ-ਹੀਣ
ਮੁਰਦਾ ਸਾਧਨ

ਹੀ ਬਣ ਕੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸੁਲਤਾਨਪੁਰ ਵਿਖੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਕਾ ਿਆਂ ਦੀ ਬੇ-ਧਿਆਨੀ ਨਮਾ ਵਿੱਚ ਾਮਲ ਨਾ ਹੋਣਾ ਇਸੇ ਗੱਲ ਦਾ ਲਖਾਇਕ ਹੈ ਕਿ ਧਿਆਨ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਸਾਡੇ ਧਾਰਮਿਕ ਕਰਮ-ਕ੍ਰਿਆ ਨਿਸਫਲ ਹੀ ਹਨ।

ਜਿਨ ਕਉ ਪ੍ਰੀਤਿ ਰਿਦੈ ਹਰਿ ਨਾਹੀ ਤਿਨ ਕੂਰੇ ਗਾਢਨ ਗਾਢੇ।। (ਪੰਨਾ-171)

ਜੋ ਦੂਜੈ ਭਾਇ ਸਾਕਤ ਕਾਮਨਾ ਅਰਥਿ ਦੁਰਗੰਧ ਸਰੇਵਦੇ
ਸੋ ਨਿਹਫਲ ਸਭੁ ਅਗਿਆਨੁ।।

ਜਿਸ ਨੋ ਪਰਤੀਤਿ ਹੋਵੈ ਤਿਸ ਕਾ ਗਾਵਿਆ ਥਾਇ ਪਵੈ
ਸੋ ਪਾਵੈ ਦਰਗਹ ਮਾਨੁ॥
ਜੋ ਬਿਨੁ ਪਰਤੀਤੀ ਕਪਟੀ ਕੂੜੀ ਕੂੜੀ ਅਖੀ ਮੀਟਦੇ
ਉਨ ਕਾ ਉਤਰਿ ਜਾਇਗਾ ਝੂਠੁ ਗੁਮਾਨੁ॥ (ਪੰਨਾ-734)

ਟੈਲੀਫੂਨ (telephone) ਰਾਹੀਂ ਗੱਲ ਕਰਨ ਅਥਵਾ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਨੰਬਰ ਦਾ ਮੇਲ ਹੋਣਾ ਲਾ ਮੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਨੰਬਰ ਨਾ ਮਿਲੇ, ਜਾਂ ਰਿਸੀਵਰ (receiver) ਨਾ ਚੁਕਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਦੋਹਾਂ ਧਿਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਚੁ

ਗੱਲ-ਬਾਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ
ਸਾਂਝ ਨਹੀਂ ਪੈਦੀ
ਲੇਵਾ-ਦੇਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ
ਵਣਜ-ਵਪਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਐਨ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਜੇਕਰ ਪਾਠ-ਪੂਜਾ, ਭਜਨ-ਬੰਦਗੀ ਕਰਦਿਆ ਹੋਇਆਂ ਸਾਡਾ ਮਨ ਅਥਵਾ ਧਿਆਨ ਸਾਵਧਾਨ ਏਕਾਗਰ ਚੀਤ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਅੰਤ੍ਰੀਵ, ਡੂੰਘੇ ਤੇ ਅਤਿ ਸੂਖਮ ਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਵਾਂਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਥਵਾ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਪਾਰਸ-ਕਲਾ ਸਾਡੇ ਤੇ ਨਹੀਂ ਵਰਤਦੀ।

ਇਸੇ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੁਆਰਾ ਤਾਗੀਦੀ ਹੁਕਮ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਚੁ

ਇਕ ਮਨਿ ਏਕੁ ਧਿਆਈਐ ਮਨ ਕੀ ਲਾਹਿ ਭਰਾਤਿ॥ (ਪੰਨਾ-47)

ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਉਸਤਤਿ ਕਰਹੁ ਸੰਤ ਮੀਤ॥
ਸਾਵਧਾਨ ਏਕਾਗਰ ਚੀਤ (ਪੰਨਾ-295)

ਏ ਮਨ ਹਰਿ ਜੀ ਧਿਆਇ ਤੂ
ਇਕ ਮਨਿ ਇਕ ਚਿਤਿ ਭਾਇ॥ (ਪੰਨਾ-653)

ਇਕ ਚਿਤਿ ਇਕ ਮਨਿ ਧਿਆਇ ਸੁਆਮੀ
ਲਾਇ ਪ੍ਰੀਤਿ ਪਿਆਰੋ॥ (ਪੰਨਾ-845)

ਨਾਨਕ ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ ਜੋ ਮਨਿ ਚਿਤਿ ਕਰੇ
ਤਿਸੁ ਜਮਕੰਕਰੁ ਨੇੜਿ ਨ ਆਵੈ॥ (ਪੰਨਾ-515)

ਇਕ ਮਨ ਇਕੁ ਆਰਾਧਣਾ

ਗੁਰਮਤਿ ਆਪੁ ਗਵਾਇ ਸੁਹੇਲੇ। (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ. 5/6)

ਕੁਰਬਾਣੀ ਤਿਨ੍ਹਾਂ ਗੁਰਸਿਖਾਂ
ਹੋਇ ਇਕ ਮਨਿ ਗੁਰ ਜਾਪੁ ਜਪੰਦੇ। (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ. 12/2)

ਧਿਆਨ ਅਥਵਾ ਇਕਾਗਰਤਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਮਨ ਦੀ ਹਾਲਤ ਬਾਬਤ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਇਉਂ ਤਾੜਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਚੁ

ਰਹਤ ਅਵਰ ਕਛੁ ਅਵਰ ਕਮਾਵਤ॥
ਮਨਿ ਨਹੀਂ ਪ੍ਰੀਤਿ ਮੁਖਹੁ ਗੰਢ ਲਾਵਤ॥ (ਪੰਨਾ–269)

ਜਿਨ੍ਹ ਮਨਿ ਹੋਰੁ ਮੁਖਿ ਹੋਰੁ ਸਿ ਕਾਂਢੇ ਕਚਿਆ॥ (ਪੰਨਾ–488)

ਹਮਰੈ ਜੀਇ ਹੋਰੁ ਮੁਖਿ ਹੋਰੁ ਹੋਤ ਹੈ
ਹਮ ਕਰਮਹੀਣ ਕੂੜਿਆਰੀ॥ (ਪੰਨਾ–528)

ਅਜਿਹੀ ਦ ਾ ਦਾ ਵਿ ੇ ਤੇ **ਅਮਲੀ ਦ੍ਰਿ ਟਾਂਤ ਸਾਡਾ** ਆਪਣਾ **ਮਾਇਕੀ ਜੀਵਨ ਹੀ ਹੈ।**

ਜੀਵ ਹਉਮੈ ਦੇ ਭਰਮ–ਭੁਲਾਵੇ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਸੋਮੇ ਅਕਾਲ–ਪੁਰਖ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਕੇ ਕਈ ਜਨਮਾਂ ਤੋਂ ਮੋਹ–ਮਾਇਆ ਦੀ ਦਲਦਲ ਵਿੱਚ ਖੁਭਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਥਵਾ ਦੂਜੈ ਭਾਉ ਵਿੱਚ ਗਲਤਾਨ ਹੈ ਚੁ

ਹਰਿ ਸਾਜਨੁ ਪੁਰਖੁ ਵਿਸਾਰਿ ਕੈ ਲਗੀ ਮਾਇਆ ਧੋਹੁ॥
ਪੁਤ੍ਰ ਕਲਤ੍ਰ ਨ ਸੰਗਿ ਧਨਾ ਹਰਿ ਅਵਿਨਾਸੀ ਓਹੁ॥
ਪਲਚਿ ਪਲਚਿ ਸਗਲੀ ਮੁਈ ਝੂਠੈ ਧੰਧੈ ਮੋਹੁ॥ (ਪੰਨਾ–133)

ਮਾਇਆ ਮੋਹਿ ਨਟਿ ਬਾਜੀ ਪਾਈ॥
ਮਨਮੁਖ ਅੰਧ ਰਹੇ ਲਪਟਾਈ॥ (ਪੰਨਾ–230)

ਨਾਥ ਕਛੂਅ ਨ ਜਾਨਉ॥
ਮਨੁ ਮਾਇਆ ਕੈ ਹਾਥਿ ਬਿਕਾਨਉ॥ ....
ਇਨ ਪੰਚਨ ਮੇਰੋ ਮਨੁ ਜੁ ਬਿਗਾਰਿਓ॥
ਪਲੁ ਪਲੁ ਹਰਿ ਜੀ ਤੇ ਅੰਤਰੁ ਪਾਰਿਓ॥ (ਪੰਨਾ–710)

ਜਨਮਾਂ-ਜਨਮਾਂ ਤੋਂ ਇਸ ਝੂਠੀ ਮਾਇਆ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਇਤਨੇ ਗਲਤਾਨ ਹੋਏ-ਹੋਏ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ **ਮਾਇਆ ਦਾ ਰੂਪ ਹੀ** ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਡੇ ਚੁ

ਖਿਆਲ
ਕਲਪਨਾਵਾਂ
ਸੋਚ
ਰੀਝਾਂ
ਆਸਾਂ
ਪਿਆਰ
ਭਾਵਨਾਵਾਂ
ਨਿਸਚਾ
ਰਧਾ
ਸੰਗਤ
ਲੇਵਾ-ਦੇਵੀ
ਕਰਮ-ਧਰਮ
ਘਾਲਣਾ

ਅਥਵਾ **ਸਮੁੱਚੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਹੀ ਮੋਹ-ਮਾਇਆ ਦੀ ਗੂੜ੍ਹੀ ਰੰਗਤ** ਚੜ੍ਹੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਸਾਡੀ ਚੁ

ਚੇਤੰਨਤਾ
ਧਿਆਨ
ਸੁਰਤੀ
ਬਿਰਤੀ
ਲਿਵ

ਚੁ ਇਸ ਝੂਠੀ ਮਾਇਆ ਵਿੱਚ **ਅਚੇਤ**, **ਸਹਿਜ-ਸੁਭਾਇ, ਅਣਜਾਣੇ ਹੀ ਐਸੀ ਖੁੱਭ ਚੁੱਕੀ ਹੈ** ਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ **ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਪਾਸੇ ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਜਾਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ।**

ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਇਸ ਝੂਠੀ ਮਾਇਆ ਦੀ ਚੁ

ਚੇਤੰਨਤਾ
ਖਿਆਲ

ਧਿਆਨ
ਰੰਗਤ
ਵਿ ਵਾਸ
ਬਿਰਤੀ
ਲਿਵ

ਚੁ ਆਦਿ, ਪਿਛਲੇ ਅਨੇਕ ਜਨਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਇਆ ਦੀ

ਸੰਗਤ ਕਰਨ
ਖਿਆਲ ਕਰਨ
ਯਾਦ ਕਰਨ
ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ
ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ

ਨਾਲ ਇਤਨੀ ਦ੍ਰਿੜ ਹੋ **ਚੁਕੀ ਹੈ ਕਿ ਮਾਇਕੀ ਚੇਤੰਨਤਾ** (materialistic consciousness) ਹੀ **ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ-ਰੂਪ** ਬਣ ਚੁਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ **ਮਾਇਕੀ ਜੀਵਨ** ਵਿੱਚ ਹੀ ਅਸੀਂ ਚੁ

ਜੰਮਦੇ
ਜੀਉਂਦੇ
ਵਿਚਰਦੇ
ਕਰਮ ਕਰਦੇ
ਨਤੀਜੇ ਭੁਗਤਦੇ
ਮਰਦੇ
ਜਮਾਂ ਦੇ ਵੱਸ ਪੈਂਦੇ ਅਤੇ
ਫਿਰ ਮੁੜ ਜੰਮਦੇ ਹਾਂ।

ਹਰਿ ਬਿਸਰਿਐ ਕਿਉ ਤ੍ਰਿਪਤਾਵੈ ਨਾ ਮਨੁ ਰੰਜੀਐ॥
ਪ੍ਰਭੁ ਛੋਡਿ ਅਨ ਲਾਗੈ ਨਰਕਿ ਸਮੰਜੀਐ॥ (ਪੰਨਾ-708)

ਜਮਿ ਜਮਿ ਮਰੈ ਮਰੈ ਫਿਰਿ ਜੰਮੈ॥
ਬਹੁਤੁ ਸਜਾਇ ਪਇਆ ਦੇਸਿ ਲੰਮੈ॥
ਜਿਨਿ ਕੀਤਾ ਤਿਸੈ ਨ ਜਾਣੀ ਅੰਧਾ ਤਾ ਦੁਖੁ ਸਹੈ ਪਰਾਣੀਆ॥ (ਪੰਨਾ-1020)

ਮਾਇਆ ਮੋਹਿ ਬਹੁ ਭਰਮਿਆ॥
ਕਿਰਤ ਰੇਖ ਕਰਿ ਕਰਮਿਆ॥ (ਪੰਨਾ–1193)

ਅਸੀਂ ਜਿਤਨੇ ਵੀ ਧਾਰਮਿਕ ਕਰਮ, ਕ੍ਰਿਆ ਅਥਵਾ ਪਾਠ–ਪੂਜਾ ਮਨ **ਦੀ ਮੈਲ ਲਾਹੁਣ ਲਈ** ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਚੁ ਆਪਣੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ **ਉਸਤੋਂ ਵੀ ਕਈ ਗੁਣਾ ਿ ਆਦਾ ਹੋਰ ਮੈਲ ਲਾਈ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ**!

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਬਾਵਜੂਦ ਸਾਡੇ ਰੋ ਾਨਾ ਪਾਠ–ਪੂਜਾ ਦੇ ਚੁ ਸਾਡਾ ਮਾਨਸਿਕ **ਲੇਖਾ–ਜੋਖਾ ਘਾਟੇ** (debtor balance) ਵਿੱਚ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਨਿਘਰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ!

ਜਦ ਕਿਸੇ ਨੀਵੇਂ ਖਿਆਲ ਜਾਂ ਵਸਤੂ ਵੱਲ ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮਨ ਦਾ ਰੁਖ ਜਾਂ **ਧਿਆਨ ਫੌਰਨ ਉਚੇਰੇ–ਚੰਗੇਰੇ ਰੁਖ ਵੱਲ ਮੋੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।** ਪਰ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮਲੀਨ ਘੁੰਮਣ–ਘੇਰੇ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਸਾਡਾ ਮਨ ਅਤਿ ਨਿਰਬਲ ਹੋ ਚੁਕਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਮਨ ਦਾ ਰੁਖ ਅਥਵਾ ਧਿਆਨ **ਨੀਵੇਂ** ਪਾਸਿਉਂ **ਉਚੇਰੇ** ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਮੋੜਨਾ ਅਤਿ ਕਠਿਨ ਹੈ।

ਇਹ ਉਲਟੀ **ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ** ਅਥਵਾ **ਆਤਮਿਕ ਤਬਦੀਲੀ** ਅਤਿ ਲੰਮੇਰੀ ਅਤੇ ਕਠਿਨ **ਖੇਲ** ਹੈ, ਜੋ ਬਖ ੇ ਹੋਏ ਗੁਰਮੁਖ–ਪਿਆਰਿਆਂ, ਮਹਾਂ–ਪੁਰਖਾਂ ਦੀ **ਲਗਾਤਾਰ ਸੰਗਤ ਅਥਵਾ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਅਤੇ ਸੇਵਾ–ਭਾਵਨੀ ਦੁਆਰਾ ਸੌਖੀ ਤੇ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।**

ਖਿਨਹੂੰ ਕਿਰਪਾ ਸਾਧੂ ਸੰਗ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਰੰਗੁ ਲਾਇਓ॥ (ਪੰਨਾ–409)

ਕਿਰਪਾ ਕਰੇ ਜਿਸੁ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਹੋਵੈ ਸਾਧੂ ਸੰਗੁ॥
ਜਿਉ ਜਿਉ ਓਹੁ ਵਧਾਈਐ ਤਿਉ ਤਿਉ ਹਰਿ ਸਿਉ ਰੰਗੁ॥ (ਪੰਨਾ–71)

ਜਦ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਜ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਵਾਹ ਅਥਵਾ ੋਰ ਲਾ ਕੇ ਅਸਮੱਰਥ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਤੀ ਦੀ ਓਟ ਅਥਵਾ ਆਸਰਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਦ ਸਾਡਾ ਮਨ ਆਪਣੇ ਵੱਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਕਤੀਮਾਨ ਦੈਵੀ–ਮੰਡਲ ਅਥਵਾ **ਸਾਧ–ਸੰਗਤ ਦੀ ਓਟ ਜਾਂ ਆਸਰਾ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।**

ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ ਨ ਕਤਹੂੰ ਧਾਵੈ॥
ਸਾਧਸੰਗਿ ਅਸਥਿਤਿ ਮਨੁ ਪਾਵੈ॥ (ਪੰਨਾ–271)

ਨਾਨਕ ਤਿਨ ਸੰਤਨ ਸਰਣਾਗਤੀ **ਜਿਨ ਮਨੁ ਵਸਿ ਕੀਨਾ॥** (ਪੰਨਾ–815)

ਮਨੂਆ ਚਲੈ ਚਲੈ ਬਹੁ ਬਹੁ ਬਿਧਿ
ਮਿਲਿ ਸਾਧੂ ਵਸਗਤਿ ਕਰਿਆ॥ (ਪੰਨਾ–1294)

ਮਨ ਅਸਾਧੁ ਨ ਸਾਧੀਐ
ਗੁਰਮੁਖਿ ਸੁਖ ਫਲੁ ਸਾਧਿ ਸਧਾਇਆ।
ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਮਿਲਿ ਮਨ ਵਸਿ ਆਇਆ। (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ. 29/9)

ਇਸ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਬਾਰ ਬਾਰ ਸਾਨੂੰ ਸਾਧ–ਸੰਗਤ ਅਥਵਾ ਸਤਿਸੰਗਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਾਗੀਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਚੁ

ਸੁਣਿ ਸਾਜਨ ਮੇਰੇ ਮੀਤ ਪਿਆਰੇ॥
ਸਾਧਸੰਗਿ ਖਿਨ ਮਾਹਿ ਉਧਾਰੇ॥ (ਪੰਨਾ–103)

ਕੋਟਿ ਬਿਘਨ ਹਿਰੇ ਖਿਨ ਮਾਹਿ॥
ਹਰਿ ਹਰਿ ਕਥਾ **ਸਾਧਸੰਗਿ ਸੁਨਾਹਿ॥** (ਪੰਨਾ–195)

ਜੀਤਿ ਜਨਮੁ ਇਹੁ ਰਤਨੁ ਅਮੋਲਕ
ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਜਪਿ ਇਕ ਖਿਨਾ॥ (ਪੰਨਾ–210)

ਮਹਾ ਪਵਿਤ੍ਰ ਸਾਧ ਕਾ ਸੰਗੁ॥
ਜਿਸੁ ਭੇਟਤ **ਲਾਗੈ ਪ੍ਰਭ ਰੰਗੁ॥** (ਪੰਨਾ–392-393)

ਨਾਨਕ ਪਤਿਤ ਪਵਿਤ ਮਿਲਿ ਸੰਗਤਿ
ਗੁਰ ਸਤਿਗੁਰ ਪਾਛੈ ਛੁਕਟੀ॥ (ਪੰਨਾ–528)

ਸਾਧਸੰਗਿ ਮਿਲਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਵਹੁ **ਪੂਰਨ ਹੋਵੈ ਘਾਲਾ॥** (ਪੰਨਾ–617)

ਸਾਡੀ ਧਰਤੀ ਵਿੱਚ ਅਤਿਅੰਤ ਆਕਰਖਣ– ਕਤੀ (gravity) ਹੈ, ਜਿਸਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਨਾਲ ਹਰ ਚੀ ਧਰਤੀ ਵੱਲ ਖਿੱਚੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਧਰਤੀ ਦੇ ਉਦਾਲੇ–ਪੁਦਾਲੇ ਕਈਆਂ ਮੀਲਾਂ ਤਾਈਂ ਇਹ ਆਕਰਖਣ ਕਤੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਸਤੋਂ ਉਪਰ ਅਨੰਤ ਪੁਲਾੜ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਆਕਰਖਣ– ਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਪੁਲਾੜ ਵਿੱਚ ਜੇ ਕੋਈ ਚੀ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਹਮੇ ਾ ਉਥੇ ਹੀ ਖੜੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਕਾਇਨਾਤ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਧਰਤੀ ਵਾਂਗ ਹੋਰ ਬੇਅੰਤ ਗ੍ਰਹਿ ਅਤੇ ਉਪ-ਗ੍ਰਹਿ ਜਾਂ ਸਿਤਾਰੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਦਾਲੇ ਵੀ ਸਾਡੀ ਧਰਤੀ ਵਾਂਗ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਰਜੇ ਦੀ ਆਕਰਖਣ- ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਕੋਈ ਚੀ ਪੁਲਾੜ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਕੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਗ੍ਰਹਿ ਦੇ ਵਾਯੂਮੰਡਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਗ੍ਰਹਿ ਦੀ ਆਪਣੀ ਆਕਰਖਣ- ਕਤੀ ਉਸ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚ ਲੈਂਦੀ ਹੈ।

ਮਿਸਾਲ ਤੇ ਤੌਰ ਤੇ ਚੁ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਚੰਦ੍ਰ-ਗ੍ਰਹਿ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਸਦੀ ਆਪਣੀ ਆਕਰਖਣਚੁ ਕਤੀ ਹੈ, ਤੇ ਜੋ ਚੀ ਵੀ ਚੰਦ੍ਰਮਾ ਦੇ ਵਾਯੂ-ਮੰਡਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਉਹ ਉਸ ਖਿੱਚ- ਕਤੀ ਨਾਲ ਚੰਦ੍ਰਮਾ ਦੇ ਕੇਂਦਰ (centre) ਵੱਲ ਖਿੱਚੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਐਨ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡਾ ਮਨ ਵੀ ਸਹਿਜ-ਸੁਭਾਇ **ਮਾਇਕੀ- ਕਤੀ ਾਲੀ ਆਕਰਖਣ- ਕਤੀ ਨਾਲ ਮਾਇਆ ਵੱਲ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ** ਚੁ ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਅਸੀਂ ਅਣਜਾਣੇ ਹੀ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਇਸ ਮਾਇਕੀ-ਮੰਡਲ ਵਿੱਚ ਪਲਚ ਪਲਚ ਕੇ ਗੋਤੇ ਖਾਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਪਲਚਿ ਪਲਚਿ ਸਗਲੀ ਮੁਈ ਝੂਠੈ ਧੰਧੈ ਮੋਹੁ॥ (ਪੰਨਾ-133)

ਮੰਦਾ ਚਿਤਵਤ ਚਿਤਵਤ ਪਚਿਆ
ਜਿਨਿ ਰਚਿਆ ਤਿਨਿ ਦੀਨਾ ਧਾਕੁ॥ (ਪੰਨਾ-825)

ਮਾਇਕੀ-ਮੰਡਲ ਦੀ ਆਕਰਖਣ- ਕਤੀ ਜਾਂ ਖਿੱਚ ਨੂੰ ਬੁੱਝਣ-ਸੀਝਣ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਅਨੁਭਵੀ-ਗਿਆਨ ਦੇ ਦੈਵੀ ਚਾਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। **ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਅਥਵਾ ਸਤਿ-ਸੰਗਤ ਦੇ ਆਸਰੇ ਹੀ ਅਸੀਂ ਇਸ ਦਾਇਰੇ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।** ਜਦ ਵੀ ਸਾਡਾ ਮਨ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਮਾਇਕੀ ਆਕਰਖਣ- ਕਤੀ ਸਾਡੇ ਮਨ ਉਤੇ ਹਾਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਅਸੀਂ ਫਿਰ ਮਾਇਕੀ ਅਗਨ-ਸੋਕ-ਸਾਗਰ ਵਿੱਚ ਗੋਤੇ ਖਾਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਾਂ।

ਮਹਾ ਅਭਾਗ ਅਭਾਗ ਹੈ ਜਿਨ ਕੇ ਤਿਨ ਸਾਧੂ ਧੂਰਿ ਨ ਪੀਜੈ॥
ਤਿਨਾ ਤਿਸਨਾ ਜਲਤ ਜਲਤ ਨਹੀਂ ਬੂਝਹਿ
ਡੰਡੁ ਧਰਮ ਰਾਇ ਕਾ ਦੀਜੈ॥ (ਪੰਨਾ-1325)

ਇਸ ਲਈ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿੰਦਿਆਂ ਸੁਣਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਤਾਂਈ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਰਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਨਾ ਚਿਰ ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਹੋਇਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਮ-ਬਾਣੀ-ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਲੱਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਿਉਂ ਹੀ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹੋਈਦਾ ਹੈ, ਫੌਰਨ ਅਣਜਾਣੇ, ਸਹਿਜ ਸੁਭਾਇ ਮਨ ਮਾਇਆ ਵੱਲ **ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ** ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਨਾਮ-ਬਾਣੀ-ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਦੈਵੀ ਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

ਦੂਜੇ ਲਫ਼ ਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੁਆਰਾ ਸਾਡੇ ਧਿਆਨ ਦੀ ਸੁਰਤੀ ਆਤਮਿਕ-ਮੰਡਲ ਦੇ ਦੈਵੀ ਪ੍ਰੇਮ-ਸਵੈਪਨਾ ਦੇ ਆਕਾਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਉਡਾਰੀਆਂ ਲਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸਤੋਂ ਉਲਟ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਦੇ ਆਤਮਿਕ-ਵਾਤਾਵਰਣ (aura) ਵਿਚੋਂ **ਨਿਕਲਦਿਆਂ ਹੀ ਸਾਡੇ ਅੰਤਿ ਕਰਨ ਦੇ ਨੀਵੇਂ ਸੁਭਾਉ ਅਤੇ ਮਲੀਨ ਰੁਚੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਮੁੜ ਮਾਇਕੀ-ਮੰਡਲ ਵੱਲ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।**

ਇਸ ਲਈ ਮਨ ਦੇ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਸਤਿ-ਸੰਗਤ ਅਥਵਾ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ **ਨਾਮ-ਬਾਣੀ ਸਿਮਰਨ ਵੱਲ ਮੋੜਨ** ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਸਤਿਸੰਗਤਿ ਲਗਿ ਹਰਿ ਧਿਆਈਐ
ਹਰਿ ਹਰਿ ਚਲੈ ਤੇਰੈ ਨਾਲਿ॥ (ਪੰਨਾ-234)

ਸਾਧਸੰਗਿ ਹਰਿ ਕੈ ਰੰਗਿ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿਮਰਣ ਲਾਗਿਆ॥ (ਪੰਨਾ-457)

ਸਤਸੰਗਤਿ ਗੁਰ ਕੀ ਹਰਿ ਪਿਆਰੀ
ਜਿਨ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਮੀਠਾ ਮਨਿ ਭਾਇਆ॥ (ਪੰਨਾ-494)

ਸਾਧਸੰਗਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਚਿਤਾਰਾ॥ (ਪੰਨਾ-717)

ਮਿਲਿ ਸਾਧੂ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਈਐ॥ (ਪੰਨਾ-804)

ਮਨਿ ਤਨਿ ਪ੍ਰਭੁ ਆਰਾਧੀਐ ਮਿਲਿ ਸਾਧ ਸਮਾਗੈ॥ (ਪੰਨਾ-817)

ਸਚੁ ਰੂਪੁ ਸਚੁ ਨਾਉ ਗੁਰ ਗਿਆਨੁ ਧਿਆਨੁ ਸਿਖਾ ਸਮਝਾਇਆ। (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ. 6/1)

ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਕਰਿ ਸਾਧਨਾ ਇਕ ਮਨਿ ਇਕੁ ਧਿਆਈ। (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ. 9/5)

ਇਹ **ਮਾਇਕੀ-ਮੰਡਲ** ਅਥਵਾ **ਆਤਮਿਕ ਮੰਡਲ** ਕੋਈ ਅੱਡਰੇ ਦੇ , ਟਾਪੂ ਜਾਂ ਗ੍ਰਹਿ ਆਦਿ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਹ ਤਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਵਲਵਲਿਆਂ ਦੇ **ਉਤਾਰ-ਚੜਾਅ** ਦੀ ਸੂਖਮ ਅਵੱਸਥਾ ਅਥਵਾ **ਖੇਲ੍ਹ** ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ਗੁਰਮੁਖ ਹੀ ਜਾਣਦਾ ਜਾਂ ਪਹਿਚਾਣਦਾ ਹੈ ਚੁ

ਵਿਰਲੇ ਕਉ ਸੋਝੀ ਪਈ ਗੁਰਮੁਖਿ ਮਨੁ ਸਮਝਾਇ॥ (ਪੰਨਾ-62)

ਗੁਰਮੁਖਿ ਖੋਟੇ ਖਰੇ ਪਛਾਣੁ॥
ਗੁਰਮੁਖਿ ਲਾਗੈ ਸਹਜਿ ਧਿਆਨੁ॥ (ਪੰਨਾ-942)

ਦਿਬ ਦਿਸਟਿ ਗੁਰ ਧਿਆਨੁ ਧਰਿ ਸਿਖ ਵਿਰਲਾ ਕੋਈ।
ਰਤਨ ਪਾਰਖੂ ਹੋਇ ਕੈ ਰਤਨਾ ਅਵਲੋਈ। (ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ. 9/7)

ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਦੀ ਚੁ

ਓਟ

ਪ੍ਰੇਰਣਾ

ਅਗਵਾਈ

ਸਹਾਇਤਾ

ਚੁ ਲੈਕੇ ਮਨ ਦੇ ਧਿਆਨ ਜਾਂ ਸੁਰਤੀ-ਬਿਰਤੀ ਦੇ ਰੁਖ ਨੂੰ ਆਤਮਿਕ-ਮੰਡਲ ਵੱਲ ਮੋੜਨਾ ਹੀ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਦਾ ਦੈਵੀ ਕਰਤੱਵ ਹੈ।

ਚੁ ਚਲਦਾ

ਸਿਮਰਨ

ਭਾਗ-6

ਬਾਬਾ ਫਰੀਦ ਜੀ ਦੀ ਮਾਤਾ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਪੁੱਤਰ ਨੂੰ ਨਮਾ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੇਣ ਲਈ ਚਟਾਈ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ੱਕਰ ਰੱਖ ਕੇ, ਲਾਲਚ ਦੇ ਕੇ ਪਰਮਾਰਥ ਵੱਲ ਲਾਇਆ ਸੀ।

ਹਰ ਇਕ ਮਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਘੜ ਤੇ ਸਿਆਣੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਨੇਕ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਚੁ

ਸਮਝਾਉਂਦੀ ਹੈ
ਚੰਗੇ ਉਪਦੇ ਦਿੰਦੀ ਹੈ
ਦਿਲਾਸਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ
ਹੌਸਲਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ
ਲਾਲਚ ਦਿੰਦੀ ਹੈ
ਝਿੜਕਾਂ ਦਿੰਦੀ ਹੈ
ਝਾੜਦੀ-ਝੰਬਦੀ ਹੈ

ਚੁ ਤੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ **ਪਿਆਰ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ।**

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਮਾਇਆ ਦੇ ਖਲਜਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਗੁਰਮਤਿ ਵੱਲ ਲਾਉਣ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤੇ ਹਨ। ਕਿਤੇ ਲਾਲਚ ਦੇ ਕੇ, ਕਿਤੇ ਪਿਆਰ ਦੇ ਕੇ, ਕਦੀ ਤਾੜਨਾ ਦੁਆਰਾ ਤੇ ਕਦੀ ਤਾਕੀਦੀ ਹੁਕਮ ਦੁਆਰਾ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦੀ **ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਤੇ ਅਗਵਾਈ ਕੀਤੀ ਹੈ ਚੁ**

ਸੇ ਮੁਕਤੁ ਸੇ ਮੁਕਤੁ ਭਏ ਜਿਨ ਹਰਿ ਧਿਆਇਆ ਜੀ
ਤਿਨ ਤੂਟੀ ਜਮ ਕੀ ਫਾਸੀ॥ (ਪੰਨਾ-11)

ਜੋ ਬੋਲਹਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਉ ਤਿਨ ਜਮੁ ਛਡਿ ਗਇਆ॥ (ਪੰਨਾ-645)

ਹਰਿ ਸਿਮਰਤ ਤੇਰੀ ਜਾਇ ਬਲਾਇ॥
ਸਰਬ ਕਲਿਆਣ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ॥ (ਪੰਨਾ-193)

ਸਿਮਰਤ ਨਾਮੁ ਕਿਲਬਿਖ ਸਭਿ ਕਾਟੇ॥
ਧਰਮ ਰਾਇ ਕੇ ਕਾਗਰ ਫਾਟੇ॥ (ਪੰਨਾ-1348)

ਰੇ ਮਨ ਮੂੜ ਸਿਮਰਿ ਸੁਖਦਾਤਾ॥
ਨਾਨਕ ਦਾਸ ਤੁਝਹਿ ਸਮਝਾਵਤ॥ (ਪੰਨਾ-1388)

ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਸਿਮਰਨ ਸੁਖੁ ਨਹੀ ਪਾਇਆ॥
ਆਨ ਰੰਗ ਫੀਕੇ ਸਭ ਮਾਇਆ॥ (ਪੰਨਾ-194)

ਕਹਿ ਕਬੀਰ ਚੇਤੈ ਨਹੀ ਮੂਰਖੁ ਮੁਗਧੁ ਗਵਾਰੁ॥
ਰਾਮੁ ਨਾਮੁ ਜਾਨਿਓ ਨਹੀ ਕੈਸੇ ਉਤਰਸਿ ਪਾਰਿ॥ (ਪੰਨਾ-1105)

ਦੁਲਭ ਦੇਹ ਪਾਈ ਵਡਭਾਗੀ॥
ਨਾਮੁ ਨ ਜਪਹਿ ਤੇ ਆਤਮ ਘਾਤੀ॥1॥
ਮਰਿ ਨ ਜਾਹੀ ਜਿਨਾ ਬਿਸਰਤ ਰਾਮ॥
ਨਾਮ ਬਿਹੂਨ ਜੀਵਨ ਕਉਨ ਕਾਮ॥ (ਪੰਨਾ-188)

ਫਿਰਤ ਫਿਰਤ ਬਹੁਤੇ ਜੁਗ ਹਾਰਿਓ ਮਾਨਸ ਦੇਹ ਲਹੀ॥
ਨਾਨਕ ਕਹਤ ਮਿਲਨ ਕੀ ਬਰੀਆ ਸਿਮਰਤ ਕਹਾ ਨਹੀ। (ਪੰਨਾ-631)

ਰਾਮ ਸਿਮਰਿ ਰਾਮ ਸਿਮਰਿ ਰਾਮ ਸਿਮਰਿ ਭਾਈ॥
ਰਾਮ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਬਿਨੁ ਬੂਡਤੇ ਅਧਿਕਾਈ॥ (ਪੰਨਾ-692)

ਤਜਹੁ ਸਿਆਨਪ ਸੁਰਿ ਜਨਹੁ ਸਿਮਰਹੁ ਹਰਿ ਹਰਿ ਰਾਇ॥
ਏਕ ਆਸ ਹਰਿ ਮਨ ਰਖਹੁ ਨਾਨਕ ਦੂਖੁ ਭਰਮੁ ਭਉ ਜਾਇ॥ (ਪੰਨਾ-281)

ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਕਈ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਦਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਨੇਕ ਪੱਖਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਇਕ ਦੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਰੌ ਨੀ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਚੁ

ਸੁਖ

ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਸੁਭਾਉ ਅਨੁਸਾਰ ਦੁਨਿਆਵੀ ਸੁਖ, ਕੁ ਲ, ਖੇਮ, ਖੁ ੀ ਆਦਿ ਭਾਲਦਾ ਆਇਆ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਮਾਦੀ ਸੁਖਾਂ ਖਾਤਰ ਇਨਸਾਨ

ਦਿਨ-ਰਾਤ ਚੁ

ਸੋਚਦਾ ਹੈ

ਵਿਉਂਤਾ ਘੜਦਾ ਹੈ

ਮਿਹਨਤ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਘਾਲਣਾ ਘਾਲਦਾ ਹੈ

ਫਰ ਜਾਲਦਾ ਹੈ

ਆਪਾ ਵਾਰਦਾ ਹੈ

ਚੁ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਇਕਸਾਰ, ਸਦੀਵੀ ਤੇ ਅੱਟਲ ਸੁਖ ਨਹੀਂ ਲੱਭਦਾ।

ਕੁਦਰਤ ਦੇ **ਦੂਜੇ ਭਾਇ** ਦੇ ਕਾਨੂੰਨ ਅਨੁਸਾਰ ਮਾਇਕੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਦੂਹਰੇ ਪਹਿਲੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (duality), ਜੋ ਕਿ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਉਲਟ (opposite) ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੁ

ਸੁਖ-ਦੁੱਖ
ਖੁ ੀ-ਗਮੀ
ਠੰਢਾ-ਤੱਤਾ
ਮਿੱਠਾ-ਕੌੜਾ
ਚਿੱਟਾ-ਕਾਲਾ
ਸੋਹਣਾ-ਕੋਝਾ
ਚਾਨਣ-ਹਨੇਰਾ
ਨਿਮਰਤਾ-ਹੰਕਾਰ
ਦਿਨ-ਰਾਤ
ਗੁਣ-ਅਵਗੁਣ
ਨੇਕੀ-ਬਦੀ
ਪੁੰਨ-ਪਾਪ
ਸੁਰਗ-ਨਰਕ
ਜੀਉਣਾ-ਮਰਨਾ
ਹੱਸਣਾ-ਰੋਣਾ
ਪਿਆਰ-ਘਿਰਣਾ
ਚੜ੍ਹਦੀਆਂ ਕਲਾਂ-ਢਹਿੰਦੀਆਂ ਕਲਾਂ ਆਦਿ।

ਇਲਾਹੀ ਹੁਕਮ ਅਨੁਸਾਰ ਹਰ ਚੀ ਦਾ **ਉਲਟ ਪਹਿਲੂ** ਉਸਦੇ ਅੰਤ੍ਰਗਤ **ਛੁਪਿਆ ਤੇ ਸਮਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ,** ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੁ ਚਾਨਣ ਵਿੱਚ ਹਨੇਰਾ ਛੁਪਿਆ ਹੈ, ਸੁਖ ਵਿੱਚ ਦੁੱਖ ਛੁਪਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਦਿਨ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਰਾਤ ਆਉਣੀ ਰੂਰੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਖ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਦੁੱਖ ਆਉਣਾ ਲਾ ਮੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਸ ਸੁਖ ਲਈ ਅਸੀਂ ਇਤਨੀ ਘਾਲਣਾ ਘਾਲਦੇ ਹਾਂ, ਫਰ ਜਾਲਦੇ ਹਾਂ ਚੁ ਉਹ **ਦੁੱਖ** ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੁਖ ਕੈ ਹੇਤਿ ਬਹੁਤੁ ਦੁਖੁ ਪਾਵਤ ਸੇਵ ਕਰਤ ਜਨ ਜਨ ਕੀ॥
ਦੁਆਰਹਿ ਦੁਆਰਿ ਸੁਆਨ ਜਿਉ ਡੋਲਤ ਨਹ ਸੁਧ ਰਾਮ ਭਜਨ ਕੀ॥ (ਪੰ.-411)

ਸੁਖ ਕਉ ਮਾਗੈ ਸਭੁ ਕੋ ਦੁਖੁ ਨ ਮਾਗੈ ਕੋਇ॥
ਸੁਖੈ ਕਉ ਦੁਖੁ ਅਗਲਾ ਮਨਮੁਖਿ ਬੂਝ ਨ ਹੋਇ॥ (ਪੰਨਾ-57)

ਹਰ ਇਕ ਜੀਵ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਬਨਾਵਟ ਤੇ ਰੰਗਤ ਅਨੁਸਾਰ ਸੁਖ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਤੇ ਮਾਣਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਇਕ ਜੀਵ ਸੁਖ ਸਮਝਦਾ ਹੈਚੁ ਉਸੇ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਦੂਜਾ ਪ੍ਰਾਣੀ ਸੁਖ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦਾ। ਹਰ ਜੀਵ ਦਾ ਮਾਇਕੀ ਸੁਖ ਦੀ ਬਾਬਤ **ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਨਿਸਚਾ** ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ **ਸੁਖ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਹਾਲਤ ਜਾਂ ਰੰਗਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ।**

ਜਿਸ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਣੀ ਅੱਜ ਸੁਖ ਸਮਝਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਨਿਜੀ ਤ ਰਬੇ ਅਨੁਸਾਰ ਦੁੱਖ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। **ਐਸੇ ਬਦਲਵੇਂ ਸੁਖ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਘਾਲਣਾ ਘਾਲਦੇ ਤੇ ਫਰ ਜਾਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।**

ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜਦ ਕਿਸੇ ਦੇ ਘਰ ਲੜਕਾ ਜੰਮਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੜੀਆਂ ਖੁ ੀਆਂ ਮਨਾਉਂਦੇ ਤੇ ਸੁਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਜਦ ਉਹੀ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਨਲਾਇਕ ਨਿਕਲ ਆਵੇ ਜਾਂ ਮਰ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਮਾਨਸਿਕ ਸੁਖ ਚੁ **ਦੁੱਖ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।**

ਸੁਖੁ ਮਾਂਗਤ ਦੁਖੁ ਆਗੈ ਆਵੈ॥ (ਪੰਨਾ-330)

ਦੂਜੇ ਲੰ ਾਂ ਵਿੱਚ ਦੁਨਿਆਵੀ **ਮਾਇਕੀ ਸੁਖ ਆਰ ੀ ਤੇ ਬਦਲਵੇਂ ਹਨ, ਸਦੀਵੀ ਤੇ ਅਟੱਲ ਨਹੀਂ।**

ਇਨ੍ਹਾਂ **ਆਰ ੀ ਮਾਇਕੀ ਸੁਖਾਂ** ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੀ **ਘਾਲਣਾ ਅਜਾਂਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।**

ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਇਨਸਾਨ ਰਾਬ ਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਅਮਲ ਆਰ ੀ ਸਰੀਰਕ ਸੁਖ ਲਈ ਵਰਤਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਅੰਤ ਵਿੱਚ **ਦੁੱਖ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ।**

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੀਵੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਵਾ ਨਾਵਾਂ ਦੀ ਚੇ ਟਾ ਵਿਚੋਂ ਇਨਸਾਨ ਸੁਖ ਤੇ ਸੁਆਦ ਭਾਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਖਿੰਨ-ਭੰਗਰ ਸੁਆਦ ਦੇ ਭੋਗਣ ਨਾਲ ਅਨੇਕਾਂ ਲਾ-ਇਲਾਜ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੁ ਟੀ.ਬੀ., ਸਿਫਲਿਸ, ਕੋਹੜ, ਏਡ ਆਦਿ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਨਰਕ-ਮਈ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੁਖੁ ਮਾਂਗਤ ਦੁਖੁ ਆਗਲ ਹੋਇ॥
ਸਗਲ ਵਿਕਾਰੀ ਹਾਰੁ ਪਰੋਇ॥ (ਪੰਨਾ-222)

ਜੇਤਾ ਮੋਹੁ ਪਰੀਤਿ ਸੁਆਦ॥
ਸਭਾ ਕਾਲਖ ਦਾਗਾ ਦਾਗ॥
ਦਾਗ ਦੋਸ ਮੁਹਿ ਚਲਿਆ ਲਾਇ॥
ਦਰਗਹ ਬੈਸਣ ਨਾਹੀ ਜਾਇ॥ (ਪੰਨਾ-662)

ਜੇਤੇ ਰਸ ਸਰੀਰ ਕੇ ਤੇਤੇ ਲਗਹਿ ਦੁਖ॥ (ਪੰਨਾ-1287)

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਚਪਨ, ਜੁਆਨੀ, ਗ੍ਰਹਿਸਤੀ, ਬੁਢਾਪੇ ਆਦਿ ਦੇ ਸੁਖਾਂ ਦੀ ਕਲਪਨਾ, ਗਿਆਨ ਤੇ ਨਿਸਚਾ ਵੀ ਬਦਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੀ ਸਮੁੱਚੇ ਮਾਇਕੀ ਸੁਖਾਂ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਬਦਲਵੀਂ, ਆਰ ੀ ਤੇ **ਕੂੜੀ ਹੈ ਚੁ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕੂੜੀ ਮਾਇਆ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਤਾਂ ਤੇ ਇਹ ਮਾਇਕੀ ਸੁਖ ਅਤੇ ਇਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕਲਪਨਾਵਾਂ ਸਭ ਕੂੜ ਹਨ।**

ਤਦੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਤਾੜਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਚੁ

ਜਨ ਨਾਨਕ **ਭਗਵੰਤ ਭਜਨ ਬਿਨੁ ਸੁਖੁ ਸੁਪਨੈ ਭੀ ਨਾਹੀ॥** (ਪੰਨਾ-1231)

ਸੁਖੁ ਨਾਹੀ ਰੇ ਹਰਿ ਭਗਤਿ ਬਿਨਾ॥ (ਪੰਨਾ-210)

ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਨਾਮ ਨ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ਕਰਿ ਡਿਠੇ ਬਿਸਥਾਰ॥ (ਪੰਨਾ-48)

ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਸਿਮਰਨ ਸੁਖੁ ਨਹੀ ਪਾਇਆ॥
ਆਨ ਰੰਗ ਫੀਕੇ ਸਭ ਮਾਇਆ॥ (ਪੰਨਾ-194)

ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਭਜਨ ਨਾਹੀ ਨਿਸਤਾਰਾ
ਸੂਖੁ ਨ ਕਿਨਹੂੰ ਲਹਿਆ॥ (ਪੰਨਾ-215)

ਹਰਿ ਬਿਸਰਤ ਕਾਹੇ ਸੁਖੁ ਜਾਨਹਿ॥ (ਪੰਨਾ–184)

ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਸਦੀਵੀ ਤੇ ਅੱਟਲ ਸੁਖ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਇਉਂ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਚੁ

ਜੇ ਲੋੜਹਿ **ਸਦਾ ਸੁਖੁ ਭਾਈ॥**
ਸਾਧੂ ਸੰਗਤਿ ਗੁਰਹਿ ਬਤਾਈ॥
ਊਹਾ ਜਪੀਐ ਕੇਵਲ ਨਾਮ॥
ਸਾਧੂ ਸੰਗਤਿ ਪਾਰਗਰਾਮ॥ (ਪੰਨਾ–1182)

ਸਿਮਰਉ ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸੁਖੁ ਪਾਵਉ॥
ਕਲਿ ਕਲੇਸ ਤਨ ਮਾਹਿ ਮਿਟਾਵਉ॥ (ਪੰਨਾ–262)

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਨਾਨਕ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ॥
ਆਠ ਪਹਰ ਤੇਰੇ ਗੁਣ ਗਾਇਆ॥ (ਪੰਨਾ–106)

ਸਗਲ ਦੂਖ ਕਾ ਹੋਵਤ ਨਾਸੁ॥
ਨਾਨਕ ਨਾਮੁ ਜਪਹੁ ਗੁਨਤਾਸੁ॥ (ਪੰਨਾ–290)

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸੁਖ ਪਾਵਹੁ॥
ਆਪਿ ਜਪਹੁ ਅਵਰਹ ਨਾਮੁ ਜਪਾਵਹੁ॥ (ਪੰਨਾ–290)

ਹਰਿ ਸਿਮਰਤ ਸਦਾ ਹੋਇ ਅਨੰਦੁ ਸੁਖੁ
ਅੰਤਰਿ ਸਾਂਤਿ ਸੀਤਲ ਮਨੁ ਅਪਨਾ॥ (ਪੰਨਾ–860)

ਹਲਤਿ ਸੁਖੁ ਪਲਤਿ ਸੁਖੁ ਨਿਤ ਸੁਖੁ ਸਿਮਰਨੋ
ਨਾਮੁ ਗੋਬਿੰਦ ਕਾ ਸਦਾ ਲੀਜੈ॥ (ਪੰਨਾ–683)

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਗੋਬਿੰਦ–ਸਿਮਰਨ ਨੂੰ **ਸਰਬ ਸੁਖਾਂ ਦਾ ਸਾਗਰ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ** ਚੁ

ਸੁਖ ਸਾਗਰ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿਮਰਣੁ
ਭਗਤ ਗਾਵਹਿ ਗੁਣ ਤੇਰੇ ਰਾਮ॥ (ਪੰਨਾ–925)

ਸੁਖ ਸਾਗਰ ਪ੍ਰਭੁ ਵਿਸਰਉ ਨਾਹੀ
ਮਨ ਚਿੰਦਿਅੜਾ ਫਲੁ ਪਾਈ॥ (ਪੰਨਾ–620)

ਜੈਸਾ ਸੇਵੀਐ ਤੈਸੋ ਹੋਇ ਦੇ ਗੁਰਵਾਕ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਡੇ ਖਿਆਲਾਂ ਅਥਵਾ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਸਾਡੇ ਮਨ ਉਤੇ ਹੋਣਾ ਲਾ ਮੀ ਹੈ।

ਮਾਇਆ ਦੀ ਕੁਸੰਗਤ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ **ਮਾਇਕੀ-ਮੰਡਲ ਦੇ ਅਉਗੁਣ ਪ੍ਰਵੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।**

ਇਨ੍ਹਿ ਮਾਇਆ ਜਗਦੀਸ ਗੁਸਾਈ ਤੁਮ੍ਹਰੇ ਚਰਨ ਬਿਸਾਰੇ।।
ਕਿੰਚਤ ਪ੍ਰੀਤਿ ਨ ਉਪਜੈ ਜਨ ਕਉ ਜਨ ਕਹਾ ਕਰਹਿ ਬੇਚਾਰੇ।। (ਪੰਨਾ-857)

ਇਹ ਮਾਇਆ ਜਗਿ ਮੋਹਣੀ ਭਾਈ
ਕਰਮ ਸਭੇ ਵੇਕਾਰੀ।। (ਪੰਨਾ-635)

ਮਾਇਆ ਹੋਈ ਨਾਗਨੀ ਜਗਤਿ ਰਹੀ ਲਪਟਾਇ।।
ਇਸ ਕੀ ਸੇਵਾ ਜੋ ਕਰੇ ਤਿਸ ਹੀ ਕਉ ਫਿਰਿ ਖਾਇ।। (ਪੰਨਾ-510)

ਮਾਇਆ ਐਸੀ ਮੋਹਨੀ ਭਾਈ।।
ਜੇਤੇ ਜੀਅ ਤੇਤੇ ਡਹਕਾਈ।। (ਪੰਨਾ-1160)

ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਜਦ ਅਸੀਂ **ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦੇ ਹੋਏ** ਹਰੀ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਹਰੀ ਦੇ ਗੁਣ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਿਉਂ ਤਿਉਂ ਉਸਦੇ ਸਾਰੇ ਦੈਵੀ ਗੁਣ ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਸੁਖ-ਦੁੱਖ ਕੀ ਹਨ ?

ਦੂਖੁ ਤਦੇ ਜਦਿ ਵੀਸਰੈ
ਸੁਖੁ ਪ੍ਰਭ ਚਿਤਿ ਆਏ।। (ਪੰਨਾ-813)

ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇੱਹ ਹੈ ਕਿ **ਹਰੀ ਦਾ ਵਿਸਰਨਾ ਹੀ ਸਾਰਿਆਂ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਮੂਲ ਕਾਰਣ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰੀ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਹੀ ਸਦੀਵੀ ਤੇ ਅੱਟਲ ਸੁਖਾਂ ਦਾ ਖ ਾਨਾ ਹੈ।**

ਮਾਇਆ ਦੇ ਅਗਨ-ਸੋਕ-ਸਾਗਰ ਵਿਚੋਂ ਸਦੀਵੀ ਸੁਖ ਭਾਲਣਾ ਹਾਸੋਹੀਣੀ ਗੱਲ ਹੈ, **ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਦੀਵੀ ਤੇ ਅੱਟਲ ਸੁਖ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ** !

ਏਹੁ ਮਾਇਆ ਜਿਤੁ ਹਰਿ ਵਿਸਰੈ ਮੋਹੁ ਉਪਜੈ
ਭਾਉ ਦੂਜਾ ਲਾਇਆ।। (ਪੰਨਾ-921)

ਮਾਇਆ ਅਗਨਿ ਜਲੈ ਸੰਸਾਰੇ।। (ਪੰਨਾ-1049)

ਜਦ ਅਸੀਂ ਇਸ ਮਾਇਆ ਰੂਪੀ ਦੁੱਖਾਂ ਦੇ ਸਾਗਰ ਵਿੱਚ ਟੁੱਭੀਆਂ ਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਹਾਲ-ਦੁਹਾਈ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕੂੜੀਆਂ ਸਿਆਣਪਾਂ ਨਾਲ **ਆਰ ੀ ਸੁਖ ਭਾਲਦੇ ਹਾਂ** ਜੁ ਜੋ ਛੇਤੀ ਹੀ ਛਾਂਈ-ਮਾਂਈ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨਸਾਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਆਪੂੰ-

ਸਹੇੜੇ ਮਾਇਕੀ ਦੁੱਖਾਂ-ਕਲੇ ਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਰਾਬ ਆਦਿ ਨੇ ਵਰਤਦਾ ਹੈ ਚੁ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿ ਆਂ ਦਾ ਅਮਲ ਛੇਤੀ ਲਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਗਰੋਂ ਉਸਤੋਂ ਵੀ ਭੈੜੀ ਹਾਲਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਭਨਾਂ ਦੁੱਖਾਂ-ਕਲੇ ਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੌਖਾ ਤੇ ਕਾਰਗਰ ਸਾਧਨ **ਸਿਮਰਨ** ਹੀ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਚੁ

ਸਿਮਰਤ ਸੁਆਮੀ ਕਿਲਵਿਖ ਨਾਸੇ॥
ਸੂਖ ਸਹਜ ਆਨੰਦ ਨਿਵਾਸੇ॥ (ਪੰਨਾ-194)

ਜਿਸੁ ਸਿਮਰਤ ਦੁਖ ਬੀਸਰਹਿ ਪਿਆਰੇ
ਸੋ ਕਿਉ ਤਜਣਾ ਜਾਇ॥ (ਪੰਨਾ-431)

ਜਿਸੁ ਸਿਮਰਤ ਸਗਲਾ ਦੁਖੁ ਜਾਇ॥
ਸਰਬ ਸੂਖ ਵਸਹਿ ਮਨਿ ਆਇ॥ (ਪੰਨਾ-1148)

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਗੁਰੁ ਸਤਿਗੁਰੁ ਅਪਨਾ ਸਗਲਾ ਦੂਖੁ ਮਿਟਾਇਆ॥
ਤਾਪ ਰੋਗ ਗਏ ਗੁਰ ਬਚਨੀ ਮਨ ਇਛੇ ਫਲ ਪਾਇਆ॥ (ਪੰਨਾ-619)

ਕਬੀਰ ਅਲਹ ਕੀ ਕਰਿ ਬੰਦਗੀ
ਜਿਹ ਸਿਮਰਤ ਦੁਖੁ ਜਾਇ॥ (ਪੰਨਾ-1374)

ਸਦਾ ਸਦਾ ਜਪੀਐ ਪ੍ਰਭ ਨਾਮ॥
ਜਰਾ ਮਰਾ ਕਛੁ ਦੂਖੁ ਨ ਬਿਆਪੇ ਆਗੈ ਦਰਗਹ ਪੂਰਨ ਕਾਮ॥ (ਪੰਨਾ-824)

ਸਦਾ ਸਦਾ ਪ੍ਰਭੁ ਸਿਮਰੀਐ ਭਾਈ ਦੁਖ ਕਿਲਬਿਖ ਕਾਟਣਹਾਰੁ॥ (ਪੰਨਾ-620)

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਜਮਾਂ ਦੇ ਵਸ ਪੈਂਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਜਮਾਂ ਦੀ ਸ ਾ ਭੁਗਤਦੇ ਹਾਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਜਮਾਂ ਦੀ ਅਤਿਅੰਤ ਕਠੋਰ ਮਾਰ ਜਾਂ ਸ ਾ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਇਕੋ-ਇਕ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਜਾਂ ਸਾਧਨ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਿਮਰਨ ਹੀ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਚੁ

ਜਿਸੁ ਸਿਮਰਤ ਦੁਖ ਡੇਰਾ ਢਹੈ॥
ਜਿਸੁ ਸਿਮਰਤ **ਜਮੁ ਕਿਛੂ ਨ ਕਹੈ॥** (ਪੰਨਾ-182)

ਜਿਸੁ ਤੂ ਆਵਹਿ ਚਿਤਿ ਤਿਸੁ **ਜਮ ਨਾਹਿ ਦੂਖ॥** (ਪੰਨਾ-960)

ਉਚਰਤ ਗੁਨ ਗੋਪਾਲ ਜਸੁ ਦੂਰ ਤੇ ਜਮੁ ਭਾਗੈ॥ (ਪੰਨਾ–817)

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸੁਆਮੀ ਪ੍ਰਭੁ ਅਪੁਨਾ
ਨਿਕਟਿ ਨਾ ਆਵੈ ਜਾਮ॥ (ਪੰਨਾ–682)

ਕਟੀਐ ਜਮ ਫਾਸੀ ਸਿਮਰਿ ਅਬਿਨਾਸੀ
ਸਗਲ ਮੰਗਲ ਸੁਗਿਆਨਾ॥ (ਪੰਨਾ–781)

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਜੀਵਤ ਹਰਿ ਨਾਨਕ
ਜਮ ਕੀ ਭੀਰ ਨ ਫਹੀ॥ (ਪੰਨਾ–1225)

ਹਰੀ ਦਾ **ਸਿਮਰਨ** ਕਰਨ ਨਾਲ ਜੀਵ ਦੇ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਆਤਮਿਕ ਜੀਵਨ ਦੀ **ਸਰਬ ਕਲਿਆਣ** ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਥਵਾ ਲੋਕ **ਸੁਖੀ ਤੇ ਪ੍ਰਲੋਕ ਸੁਹੇਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਚੁ**

ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਪਰਮੇਸਰੁ ਧਿਆਇਆ
ਕੁਸਲ ਖੇਮ ਹੋਏ ਕਲਿਆਨ॥ (ਪੰਨਾ–825)

ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਮਨਿ ਤਨਿ ਆਧਾਰਾ॥
ਜੋ ਸਿਮਰੈ ਤਿਸ ਕਾ ਨਿਸਤਾਰਾ॥ (ਪੰਨਾ–1004)

ਮਨਿ ਤਨਿ ਜਾਪੀਐ ਭਗਵਾਨ॥
ਗੁਰ ਪੂਰੇ ਸੁਪ੍ਰਸੰਨ ਭਏ **ਸਦਾ ਸੂਖ ਕਲਿਆਨ॥** (ਪੰਨਾ–1322)

ਹਰੀ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਨਾਲ ਦਰਗਾਹ ਵਿੱਚ ਮੁਖ ਉਜਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਚੁ

ਜਿਨੀ ਨਾਮੁ ਧਿਆਇਆ ਗਏ ਮਸਕਤਿ ਘਾਲਿ॥
ਨਾਨਕ ਤੇ ਮੁਖ ਉਜਲੇ ਕੇਤੀ ਛੁਟੀ ਨਾਲਿ॥ (ਪੰਨਾ–8)

ਜਿਤੁ ਸਿਮਰਨਿ **ਦਰਗਹ ਮੁਖੁ ਊਜਲ**
ਸਦਾ ਸਦਾ ਸੁਖੁ ਪਾਈਐ॥ (ਪੰਨਾ–629)

ਜਪਿ ਮਨ ਸਤਿ ਨਾਮੁ ਸਦਾ ਸਤਿ ਨਾਮੁ॥
ਹਲਤਿ ਪਲਤਿ **ਮੁਖ ਊਜਲ ਹੋਈ ਹੈ**
ਨਿਤ ਧਿਆਈਐ ਹਰਿ ਪੁਰਖੁ ਨਿਰੰਜਨਾ॥ (ਪੰਨਾ–670)

ਜਿਸੁ ਚਿਤਿ ਆਏ ਬਿਨਸਹਿ ਦੁਖਾ॥
ਹਲਤਿ ਪਲਤਿ ਤੇਰਾ ਊਜਲ ਮੁਖਾ॥ (ਪੰਨਾ–896)

ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਬੇਅੰਤ ਆਸਾ-ਮਨਸਾ ਉਪਜਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਉਹ ਦਿਨ-ਰਾਤ ਸਿਆਣਪਾਂ ਘੋਟਦਾ ਹੈ, ਕਰਮ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਦਾ ਤੇ ਘਾਲਣਾਂ ਘਾਲਦਾ ਹੈ ਚੁ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਉਸ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਜੇਕਰ ਇਕ-ਅੱਧ ਇੱਛਾ ਪੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋਰ ਅਨੇਕਾਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਉਪਜ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਬੇਅੰਤ ਸਿਆਣਪਾਂ ਅਤੇ ਘਾਲਣਾ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ **ਨਿਰਾਸਤਾ ਦਾ ਮੂੰਹ ਦੇਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।**

ਪਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਸੋਝੀ ਬਖ ੀ ਹੈ ਕਿ **ਹਰੀ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਦੁਆਰਾ** ਇਨਸਾਨ ਦੀਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਆ ਾਵਾਂ ਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਗੁਰੂ ਦੀ ਬਖਿ ਦੁਆਰਾ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਚੁ

ਇਛਾ ਪੂਰਕੁ ਸਰਬ ਸੁਖਦਾਤਾ ਹਰਿ
ਜਾ ਕੈ ਵਸਿ ਹੈ ਕਾਮਧੇਨਾ॥
ਸੋ ਐਸਾ ਹਰਿ ਧਿਆਈਐ ਮੇਰੇ ਜੀਅੜੇ
ਤਾ ਸਰਬ ਸੁਖ ਪਾਵਹਿ ਮੇਰੇ ਮਨਾ॥ (ਪੰਨਾ-669-70)

ਮੈ ਮਨਿ ਤਨਿ ਪ੍ਰਭੂ ਧਿਆਇਆ॥
ਜੀਇ ਇਛਿਅੜਾ ਫਲੁ ਪਾਇਆ॥ (ਪੰਨਾ-72)

ਸਿਮਰਿ ਸੁਆਮੀ ਸੁਖਹ ਗਾਮੀ ਇਛ ਸਗਲੀ ਪੁੰਨੀਆ॥ (ਪੰਨਾ-79-80)

ਸਿਮਰਤ ਸਿਮਰਤ ਪ੍ਰਭੁ ਆਪਣਾ
ਸਭ ਫਲ ਪਾਏ ਆਹਿ॥ (ਪੰਨਾ-519)

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਦਾਤਾਰੁ ਮਨੋਰਥ ਪੂਰਿਆ॥
ਇਛ ਪੁੰਨੀ ਮਨਿ ਆਸ ਗਏ ਵਿਸੂਰਿਆ॥ (ਪੰਨਾ-524)

ਹਰਿ ਕੀ ਭਗਤਿ ਕਰਹੁ ਮਨੁ ਲਾਇ॥
ਮਨਿ ਬੰਛਤ ਨਾਨਕ ਫਲ ਪਾਇ॥ (ਪੰਨਾ-288)

ਆਠ ਪਹਰ ਹਰਿ ਧਿਆਈਐ ਰਾਮ॥
ਮਨ ਇਛਿਅੜਾ ਫਲੁ ਪਾਈਐ ਰਾਮ॥ (ਪੰਨਾ-578)

ਭਵਜਲੁ ਤਰਿਆ ਹਰਿ ਹਰਿ ਸਿਮਰਿਆ
ਸਗਲ ਮਨੋਰਥ ਪੂਰੇ॥ (ਪੰਨਾ-781)

ਜੋ ਜਨੁ ਤੇਰਾ ਜਪੇ ਨਾਉ॥
ਸਭਿ ਫਲ ਪਾਏ ਨਿਹਚਲ ਗੁਣ ਗਾਉ॥ (ਪੰਨਾ-1184)

ਜਪਿ ਮਨ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਨਿਤ ਧਿਆਇ॥
ਜੋ ਇਛਹਿ ਸੋਈ ਫਲੁ ਪਾਵਹਿ ਫਿਰਿ ਦੂਖੁ ਨ ਲਾਗੈ ਆਇ॥ (ਪੰਨਾ-720)

ਅਸੀਂ **ਦੂਜੇ-ਭਾਉ** ਅਥਵਾ **ਮਾਇਕੀ-ਦੁਨੀਆਂ** ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਥੇ **ਮੈਂ-ਮੇਰੀ ਦਾ ਵਰਤ-ਵਰਤਾਰਾ ਹੈ।** ਜਿਥੇ ਮੈਂ-ਮੇਰੀ ਹੈ, ਉਥੇ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਆਤਮਿਕ, ਪਦਾਰਥਕ ਚੁ

ਡਰ
ਭੈ
ੱਕ
ਭਰਮ
ਤੌਖਲਾ

ਚੁ ਆਦਿ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਮਨ ਸਹਿਮਿਆਂ ਤੇ ਸੁੰਗੜਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ **ਅਸੀਂ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਅਗਨ-ਸੋਕ-ਸਾਗਰ ਵਿੱਚ ਸੜਦੇ, ਭੁਜਦੇ, ਗੋਤੇ ਖਾਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।** ਇਸ **ਮਾਨਸਿਕ ਤਨਾਉ** ਨਾਲ ਅਨੇਕਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਉਪਜਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੁ

ਬੱਲਡ ਪਰੈ ਰ	(blood pressure)
ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ	(heart trouble)
ਜੋੜਾਂ ਦੀਆਂ ਦਰਦਾਂ	(rheumatism)
ਦਿਮਾਗੀ ਪਰੇ ਾਨੀਆਂ- ਆਦਿ	(nervous tension)

ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਨਰਕ-ਮਈ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਮੂਲ ਕਾਰਣ ਚੁ ਡਰ, ਭੈ, ਿਕਰ, ਚਿੰਤਾ ਆਦਿ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਸੌਖਾ ਇਲਾਜ ਚੁ **ਸਿਮਰਨ ਹੀ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।**

ਹਰਿ ਸਿਮਰਨ ਤੇ **ਮਿਟੀ ਮੇਰੀ ਚਿੰਤਾ॥** (ਪੰਨਾ-189)

ਹਰਿ ਸਿਮਰਤ **ਤ੍ਰਾਸ ਸਭ ਨਸੇ**॥ (ਪੰਨਾ–189)

ਹਰਿ ਬਿਸਰਤ ਸਹਸਾ ਦੁਖੁ ਬਿਆਪੈ॥
ਸਿਮਰਤ ਨਾਮੁ ਭਰਮੁ ਭਉ ਭਾਗੈ॥ (ਪੰਨਾ–190)

ਭੈ ਬਿਨਸੇ ਨਿਰਭਉ ਹਰਿ ਧਿਆਇਆ॥
ਸਾਧਸੰਗਿ ਹਰਿ ਕੇ ਗੁਣ ਗਾਇਆ॥ (ਪੰਨਾ–191)

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸਭ **ਤਪਤਿ** ਬੁਝਾਈ॥ (ਪੰਨਾ–191)

ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਭਉ ਨ ਬਿਆਪੈ॥ (ਪੰਨਾ–262)

ਮਨ ਤਨ ਅੰਤਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਧਿਆਇਆ॥
ਗੁਰ ਪੂਰੇ **ਡਰੁ ਸਗਲ ਚੁਕਾਇਆ**॥ (ਪੰਨਾ–1152)

ਨਾਮੁ ਸਿਮਰਿ **ਚਿੰਤਾ ਸਭ ਜਾਹਿ**॥ (ਪੰਨਾ–192)

ਜਿਸ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਇਤਨੀ ਮਹਿਮਾ ਦਰਸਾਈ ਗਈ ਹੈ, ਇਸ ਵੱਲ **ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ।** ਕਿਉਂਕਿ ਬੇਅੰਤ ਜਨਮਾਂ ਤੋਂ ਅਸੀਂ **ਮਾਇਆ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਪੁੱਠਾ ਚਰਖਾ** ਗੇੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ । ਮਨ ਨੂੰ ਮਾਇਆ ਵੱਲੋਂ ਮੋੜ ਕੇ ਇਸ ਉਤੇ **ਆਤਮਿਕ ਪਿਉਂਦ ਚਾੜ੍ਹਨ ਲਈ** ਉੱਚੀ-ਸੁੱਚੀ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਅਥਵਾ ਸਤਿ-ਸੰਗਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਬਖ਼ਸ਼ੇ ਹੋਏ ਗੁਰਮੁਖ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੀ **ਲਗਾਤਾਰ ਸੰਗਤ** ਅਤੇ ਸੇਵਾ-ਭਾਵਨੀ ਨਾਲ ਮਨ ਸਹਿਜ ਸੁਭਾਇ ਹੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਵੱਲ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਤਾਗੀਦ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਚੁ

ਪ੍ਰਭ ਕਾ ਸਿਮਰਨੁ ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ॥
ਸਰਬ ਨਿਧਾਨ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਰੰਗਿ॥ (ਪੰਨਾ–262)

ਚੁਚਲਦਾ

ਸਿਮਰਨ

ਭਾਗ–7

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਨੂੰ ਸਰਬ ਸੁਖਾਂ ਦਾ ਸਾਗਰ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦੁੱਖ, ਕਲੇ , ਚਿੰਤਾ, ਿਕਰ, ਤੌਖਲਾ, ਡਰ, ਭੈ, ਭਰਮ ਆਦਿ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਮਨ–ਤਨ ਅੰਦਰ ਂਤੀ ਤੇ ਸੀਤਲਤਾ ਵਰਤ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਚਿਤਿ ਆਵੈ ਓਸੁ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਤਨੁ ਮਨੁ ਸੀਤਲੁ ਹੋਇ॥ (ਪੰਨਾ–70)

ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਭੂ ਧਿਆਈਐ ਭਾਈ **ਮਨੁ ਤਨੁ ਸੀਤਲੁ ਹੋਇ॥** (ਪੰਨਾ–620)

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸੁਆਮੀ ਪ੍ਰਭੁ ਅਪਨਾ **ਸੀਤਲ ਤਨੁ ਮਨੁ ਛਾਤੀ॥** (ਪੰ.–681)

ਸੀਤਲ ਸੁਖੁ ਪਾਇਓ ਮਨ ਤ੍ਰਿਪਤੇ ਹਰਿ ਸਿਮਰਤ ਸ੍ਰਮ ਸਗਲੇ ਲਾਥ॥ (ਪੰ.–828)

ਹਰਿ ਸਿਮਰਤ ਸਦਾ ਹੋਇ ਅਨੰਦੁ ਸੁਖੁ
ਅੰਤਰਿ ਸਾਂਤਿ ਸੀਤਲ ਮਨੁ ਅਪਨਾ॥ (ਪੰਨਾ–860)

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸੁਆਮੀ **ਭਏ ਸੀਤਲ**
ਦੂਖੁ ਦਰਦੁ ਭ੍ਰਮੁ ਹਿਰਿਆ॥ (ਪੰਨਾ–1219)

ਹਰਿ–ਸਿਮਰਨ ਦੁਆਰਾ ਮਾਇਆ ਦੇ ਅਗਨ–ਸੋਕ–ਸਾਗਰ ਦੀ ਤਪ ਨਹੀਂ ਪੋਹਦੀ। ਸੜੀਆਂ–ਸੁੱਕੀਆਂ ਰੂਹਾਂ ਵੀ ਸਿਮਰਨ ਦੁਆਰਾ ਪੁੰਗਰਕੇ ਹਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨਚੁ

ਚਿਤਿ ਆਵੈ ਓਸੁ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਲਗੈ ਨ ਤਤੀ ਵਾਓ॥ (ਪੰਨਾ–70)

ਸਿਮਰਤ ਸਿਮਰਤ ਪ੍ਰਭ ਕਾ ਨਾਉ॥
ਸਗਲ ਰੋਗ ਕਾ ਬਿਨਸਿਆ ਥਾਉ॥ (ਪੰਨਾ–191)

ਸਿਮਰਨਿ ਤਾ ਕੈ ਮਿਟਹਿ ਸੰਤਾਪ॥
ਹੋਇ ਅਨੰਦੁ ਨ ਵਿਆਪਹਿ ਤਾਪ॥ (ਪੰਨਾ–1142)

ਮਹਾ ਕਸਟ ਕਾਟੈ ਖਿਨ ਭੀਤਰਿ ਰਸਨਾ ਨਾਮੁ ਚਿਤਾਰੇ॥
ਸੀਤਲ ਸਾਂਤਿ ਸੂਖ ਹਰਿ ਸਰਣੀ ਜਲਤੀ ਅਗਨਿ ਨਿਵਾਰੈ॥ (ਪੰਨਾ–210)

ਜਿਹ ਸਿਮਰਨਿ ਤੇਰੀ ਜਾਇ ਬਲਾਇ॥
ਜਿਹ ਸਿਮਰਨਿ ਤੁਝੁ ਪੋਹੈ ਨ ਮਾਇ॥ (ਪੰਨਾ–971)

ਜਿਸੁ ਸਿਮਰਤ ਹੋਤ ਸੂਕੇ ਹਰੇ॥
ਜਿਸੁ ਸਿਮਰਤ ਡੂਬਤ ਪਾਹਨ ਤਰੇ॥ (ਪੰਨਾ–183)

ਹਰੀ ਨੂੰ **ਭੁਲਾਕੇ** ਅਸੀਂ ਮਾਇਕੀ **ਭਵਜਲ ਬਿਖਮ ਅਸਗਾਹ** ਵਿੱਚ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਗੋਤੇ ਖਾਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਸਿਟੇ ਵਜੋਂ ਦੁਖੀ ਹੋ ਕੇ ਨਰਕ–ਮਈ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਭਵਜਲ ਬਿਖਮ ਅਸਗਾਹ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ ਜਾਂ ਪਾਰ–ਉਤਾਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ **ਹਰੀ–ਸਿਮਰਨ** ਦੀ ਹੀ ਸਿਫਾਰਿ ਕਰਦੀ ਹੈ ਚੁ

ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਿਨੀ ਅਰਾਧਿਆ ਤਿਨੀ ਤਰਿਆ ਭਉਜਲੁ ਸੰਸਾਰੁ॥ (ਪੰਨਾ–90)

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਪੂਰਨ ਨਾਰਾਇਨ ਸੰਗੀ ਸਗਲੇ ਤਾਰਿਆ॥ (ਪੰਨਾ–674-75)

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਨਾਨਕ ਤਰੇ ਹਰਿ ਕੇ ਰੰਗ ਲਾਲ॥ (ਪੰਨਾ–807)

ਸਿਮਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਸਦਾ ਨਾਨਕ ਤਰੇ ਕਈ ਅਨੇਕ॥ (ਪੰਨਾ–1007)

ਚਲਤ ਬੈਸਤ ਸੋਵਤ ਜਾਗਤ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਰਿਦੈ ਚਿਤਾਰਿ॥
ਚਰਣ ਸਰਣ ਭਜੁ ਸੰਗਿ ਸਾਧੂ ਭਵ ਸਾਗਰ ਉਤਰਹਿ ਪਾਰਿ॥ (ਪੰਨਾ–1006-07)

ਹਰਿ ਏਕੁ ਸਿਮਰਿ ਏਕੁ ਸਿਮਰਿ ਏਕੁ ਸਿਮਰਿ ਪਿਆਰੇ॥
ਕਲਿ ਕਲੇਸ ਲੋਭ ਮੋਹ ਮਹਾ ਭਉਜਲੁ ਤਾਰੇ॥ (ਪੰਨਾ–679)

ਭਾਗੁ ਪੂਰਾ ਤਿਨ ਜਾਗਿਆ ਜਪਿਆ ਨਿਰੰਕਾਰੁ॥
ਸਾਧੂ ਸੰਗਤਿ ਲਗਿਆ ਤਰਿਆ ਸੰਸਾਰੁ॥ (ਪੰਨਾ–1251)

ਅਸੀਂ ਦਿਮਾਗੀ ਗਿਆਨ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਘੋਟਦੇ ਹਾਂ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੀਕ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਲ ਕੀ ਖਾਲ ਨਿਕਾਲਣ ਤਕ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਦਿਮਾਗੀ ਧਾਰਮਿਕ ਵਾਦ–ਵਿਵਾਦ ਨੂੰ ਹੀ ਅਸੀਂ **ਪ੍ਰਮਾਰਥ ਸਮਝਕੇ ਆਫਰੇ** ਫਿਰਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਦਿਮਾਗੀ ਗਿਆਨ ਸਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਆਤਮਿਕ ਟੋਹ ਜਾਂ ਸੇਧ ਹੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ, **ਅੰਤ੍ਰ–ਆਤਮੇ ਅਨੁਭਵੀ ਪ੍ਰਕਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ**।

ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਡੇ ਅੰਤ੍ਰ-ਆਤਮੇ ਤੱਤ-ਗਿਆਨ ਦਾ **ਪ੍ਰਕਾ** ਗੁਰਪ੍ਰਸਾਦਿ ਦੁਆਰਾ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਸਿਮਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਮਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਹਿਰਦੇ ਦਾ **ਕਮਲ ਵਿਗਸਦਾ ਹੈ।**

ਮਨ ਪਿਆਰਿਆ ਜੀਉ ਮਿਤ੍ਰਾ
ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਪਰਗਾਸੋ॥ (ਪੰਨਾ-79)

ਹਰਿ ਗੁਣ **ਜਪਤ ਕਮਲੁ ਪਰਗਾਸੈ॥** (ਪੰਨਾ-189)

ਪ੍ਰਭ ਕੈ **ਸਿਮਰਨਿ ਕਮਲ ਬਿਗਾਸਨੁ॥** (ਪੰਨਾ-263)

ਜਿਸੁ ਸਿਮਰਤ ਮਨਿ ਹੋਇ ਪ੍ਰਗਾਸੁ॥
ਮਿਟਹਿ ਕਲੇਸ ਸੁਖ ਸਹਜਿ ਨਿਵਾਸੁ॥ (ਪੰਨਾ-1148)

ਜੁਗਹ ਜੁਗੰਤਰਿ ਇਹੁ ਤਤੁ ਸਾਰੁ॥
ਹਰਿ ਸਿਮਰਣੁ ਸਾਚਾ ਬੀਚਾਰੁ॥ (ਪੰਨਾ-1143-44)

ਗੁਰਮੁਖਿ ਗਿਆਨੁ ਏਕੋ ਹੈ ਜਾਤਾ
ਅਨਦਿਨੁ ਨਾਮ ਰਵੀਜੈ ਹੇ॥ (ਪੰਨਾ-1050)

ਗੁਰ ਜਪੁ ਜਾਪਿ ਜਪਤ ਫਲੁ ਪਾਇਆ॥
ਗਿਆਨ ਦੀਪਕੁ ਸੰਤ ਸੰਗਨਾ॥ (ਪੰਨਾ-1080)

ਸੋਈ ਗਿਆਨੀ ਜਿ ਸਿਮਰੈ ਏਕ॥
ਸੋ ਧਨਵੰਤਾ ਜਿਸੁ ਬੁਧਿ ਬਿਬੇਕ॥ (ਪੰਨਾ-1150)

ਜਨਮ-ਜਨਮਾਂਤਰਾਂ ਤੋਂ ਮਾਇਆ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅਸੀਂ ਮਾਇਆ ਦਾ ਹੀ ਰੂਪ ਬਣ ਗਏ ਹਾਂ। ਹਰ ਵੇਲੇ ਅਸੀਂ ਮਾਇਕੀ ਕੰਮਾ-ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚ ਰੁਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਵਾਰਨ ਲਈ ਅਨੇਕਾਂ ਉਕਤੀਆਂ-ਜੁਗਤੀਆਂ ਤੇ ਸਿਆਣਪਾਂ ਘੋਟਦੇ ਹਾਂ, ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਥਕੰਡੇ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ। ਜਦ ਫਿਰ ਵੀ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਦੁਨਿਆਵੀ ਕਾਰਜ ਵੀ ਅਚਿੰਤ ਹੀ ਸਵਾਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਚੁ

ਸੰਤਹੁ ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਆਰਾਧਹੁ॥
ਹਰਿ ਆਰਾਧਿ ਸਭੋ ਕਿਛੁ ਪਾਈਐ ਕਾਰਜ ਸਗਲੇ ਸਾਧਹੁ॥ (ਪੰਨਾ-627)

ਹਰਿ ਹਰਿ ਰਸਨਾ ਜੋ ਜਪੈ ਤਿਸੁ ਪੂਰਨ ਕਾਮੁ॥ (ਪੰਨਾ-401)

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਪੂਰਨ **ਪ੍ਰਭੂ ਕਾਰਜ ਭਏ ਰਾਸਿ॥** (ਪੰਨਾ-816)

ਜੋ ਜਨ ਤੁਮਰੀ ਭਗਤਿ ਕਰੰਤੇ ਤਿਨਕੇ ਕਾਜ ਸਵਾਰਤਾ॥ (ਪੰਨਾ-695)

ਗੋਵਿਦ ਭਜੁ ਸਭਿ ਸੁਆਰਥ ਪੂਰੇ
ਨਾਨਕ ਕਬਹੁ ਨ ਹਾਰਿ॥ (ਪੰਨਾ-1007)

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਮਨ ਸਿਮਰੁ ਤਿਹ ਪੂਰਨ ਹੋਵਹਿ ਕਾਮ॥ (ਪੰਨਾ-1428)

ਅਚਿੰਤ ਕੰਮ ਕਰਹਿ ਪ੍ਰਭ ਤਿਨਕੇ ਜਿਨ ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਪਿਆਰਾ॥ (ਪੰਨਾ-638)

ਪਰ ਅਸੀਂ ਹਰੀ ਨੂੰ **ਭੁੱਲਕੇ** ਸਿਮਰਨ ਤੋਂ ਬੇਪ੍ਰਵਾਹੀ ਜਾਂ ਅਣਗਹਿਲੀ ਕਰ ਛੱਡਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਪਲਚਿ ਪਲਚਿ ਸਗਲੀ ਮੁਈ ਝੂਠੇ ਧੰਧੇ ਮੋਹ ਵਾਲਾ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਕੇ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਤੇ ਨਰਕ ਭੋਗਦੇ ਹਾਂ ਚੁ

ਹਰਿ ਕੇ ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਦੁਖੁ ਪਾਵੈ॥ (ਪੰਨਾ-830)

ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਨ ਸਿਮਰਹਿ ਸਾਧਸੰਗਿ ਤੈ ਤਨਿ ਉਡੈ ਖੇਹ॥ (ਪੰਨਾ-553)

ਜਿਨੀ ਨਾਮੁ **ਵਿਸਾਰਿਆ** ਸੇ ਹੋਤ ਦੇਖੇ ਖੇਹ॥ (ਪੰਨਾ-1006)

ਅਸੀਂ ਜਨਮਾਂ ਤੋਂ **ਮਾਇਆ ਦੀ ਸੰਗਤ ਅਤੇ ਸਿਮਰਨ** ਕਰਦੇ ਆ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਅਤਿਅੰਤ ਗੂੜ੍ਹੀ **ਮਾਇਕੀ ਮੈਲ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੈ।** ਇੰਨਾਂ ਹੀ ਬਸ ਨਹੀਂ, ਆਪਣੇ ਨੀਵੇਂ ਮਾਇਕੀ ਖਿਆਲਾਂ, ਫੁਰਨਿਆਂ ਤੇ ਕਰਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਅਸੀਂ **ਦਿਨ-ਰਾਤ ਹੋਰ ਮੈਲ ਚੜ੍ਹਾਈ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।**

ਜਨਮ ਜਨਮ ਕੀ ਇਸੁ ਮਨ ਕਉ ਮਲੁ ਲਾਗੀ ਕਾਲਾ ਹੋਆ ਸਿਆਹੁ॥
(ਪੰਨਾ-651)

ਮੈਲਾ ਹਰਿ ਕੇ ਨਾਮ ਬਿਨੁ ਜੀਉ॥ (ਪੰਨਾ-1224)

ਅਜਿਹੇ ਮੈਲੈ ਮਨ ਨਾਲ ਭਗਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ।

ਮਨ ਮੈਲੇ ਭਗਤਿ ਨ ਹੋਵਈ ਨਾਮੁ ਨ ਪਾਇਆ ਜਾਇ॥ (ਪੰਨਾ-39)

ਮਨ ਦੀ ਐਸੀ ਗੂੜ੍ਹੀ ਮਾਇਕੀ **ਮੈਲ** ਨੂੰ ਲਾਹੁਣ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਹਰੀ ਦਾ **ਸਿਮਰਨ** ਹੀ ਕਾਰਗਰ ਸਾਧਨ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਚੁ

ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਮਨ ਕੀ ਮਲੁ ਜਾਇ॥ (ਪੰਨਾ-263)

ਹਰਿ ਕੀ ਭਗਤਿ ਕਰਹੁ ਮਨ ਮੀਤ॥
ਨਿਰਮਲ ਹੋਇ ਤੁਮ੍ਾਰੋ ਚੀਤ॥ (ਪੰਨਾ-288)

ਜੋ ਜੋ ਜਪੈ ਸੁ ਹੋਇ ਪੁਨੀਤ॥
ਭਗਤਿ ਭਾਇ ਲਾਵੈ ਮਨ ਹੀਤ॥ (ਪੰਨਾ-290)

ਜਿਸੁ ਸਿਮਰਤ ਮਨਿ ਹੋਤ ਅਨੰਦਾ
ਉਤਰੈ ਮਨਹੁ ਜੰਗੀਲਾ॥ (ਪੰਨਾ-498)

ਅਹਿਨਿਸਿ ਨਾਮੁ ਜਪਹੁ ਰੇ ਪ੍ਰਾਣੀ ਮੈਲੇ ਹਛੇ ਹੋਹੀ॥ (ਪੰਨਾ-1254)

ਮਨ ਕੇ ਬਿਕਾਰ ਮਿਟਹਿ **ਪ੍ਰਭ ਸਿਮਰਤ**
ਜਨਮ ਜਨਮ ਕੀ ਮੈਲੁ ਹਰੀ॥ (ਪੰਨਾ-1152)

ਅਬਿਨਾਸੀ ਜੀਅਨ ਕੋ ਦਾਤਾ ਸਿਮਰਤ ਸਭ ਮਲੁ ਖੋਈ॥ (ਪੰਨਾ-617)

ਕਰਿ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਸਿਮਰੁ ਮਾਧੋ ਹੋਹਿ ਪਤਿਤ ਪੁਨੀਤ॥ (ਪੰਨਾ-631)

ਜਿਵੇਂ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਓਲੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸੂਰਜ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਵਾਂਝਿਆ ਹੋ ਜਾਈਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹਨੇਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅਉਗੁਣ ਸਾਡੇ ਪੱਲੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨੂੰ **ਵਿਸਰ ਕੇ** ਮਾਇਆ ਦੇ ਪ੍ਰਾਇਣ ਹੋ ਕੇ, ਅਸੀਂ ਜਨਮ-ਜਨਮਾਤਰਾਂ ਤੋਂ ਪਾਪ ਕਮਾਉਂਦੇ ਆਏ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣੇ-ਅਣਜਾਣੇ ਹੁਣ ਵੀ ਪਾਪ ਕਮਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪੂੰ ਸਹੇੜੇ ਦੁਖ-ਕਲੇ ਭੁਗਤਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੀ ਲਾਈ ਹੋਈ **ਪਾਪਾਂ ਦੀ ਗੁੱਝੀ ਅੱਗ** ਵਿੱਚ ਸੜਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਆਤਮਿਕ **ਪਾਪਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਜਾਂ** ਪਿਛਲੇ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਅਉਗਣਾਂ ਦੀ **ਨਵਿਰਤੀ ਲਈ ਭੁੱਲ ਤੋਂ ਯਾਦ** ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ, ਅਰਥਾਤ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਹੀ ਇਕੋ-ਇਕ ਸੌਖਾ ਸਾਧਨ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪ੍ਰੋੜਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਚੁ

ਤਾਪ ਪਾਪ ਸੰਤਾਪ ਬਿਨਾਸੇ॥
ਹਰਿ ਸਿਮਰਤ **ਕਿਲਵਿਖ ਸਭਿ ਨਾਸੇ॥** (ਪੰਨਾ-806)

ਜਨ ਨਾਨਕ ਅਨਦਿਨੁ ਨਾਮੁ ਧਿਆਇਆ
ਹਰਿ ਸਿਮਰਤ ਕਿਲਵਿਖ ਪਾਪ ਗਇਆ॥ (ਪੰਨਾ-307)

ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਜਿਨੀ ਆਰਾਧਿਆ
ਤਿਨ ਕੇ ਦੁਖ ਪਾਪ ਨਿਵਾਰੇ॥ (ਪੰਨਾ–574)

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸੁਆਮੀ ਪ੍ਰਭ ਅਪਨਾ
ਸਗਲੇ ਪਾਪ ਤਜਾਵਹਿ ਰਾਮ॥ (ਪੰਨਾ–781)

ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਇ ਮਨ ਹਰਿ ਦਰਗਹ ਪਾਵਹਿ ਮਾਨੁ॥
ਜੋ ਇਛਹਿ ਸੋ ਫਲੁ ਪਾਇਸੀ ਗੁਰ ਸਬਦੀ ਲਗੈ ਧਿਆਨੁ॥
ਕਿਲਵਿਖ ਪਾਪ ਸਭਿ ਕਟੀਅਹਿ ਹਉਮੈ ਚੁਕੈ ਗੁਮਾਨੁ॥ (ਪੰਨਾ–1313)

ਤਿਨ ਕੇ ਪਾਪ ਇਕ ਨਿਮਖ ਸਭਿ ਲਾਥੇ
ਜਿਨ ਗੁਰ ਬਚਨੀ ਹਰਿ ਜਾਪਿਆ॥ (ਪੰਨਾ–1115)

ਮਾਇਆ ਦੇ ਭਰਮ ਭੁਲਾਵੇ ਵਿੱਚ ਮੈਂ-ਮੇਰੀ ਦਾ ਅਟੁੱਟ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਹਉਮੈ ਦਾ **ਭੂਤ** ਸਾਡੇ ਸਿਰ ਚੜ੍ਹਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਹਠੀਲੀ ਫੌਜ ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ , ਹੰਕਾਰ ਆਦਿ ਦੁਆਰਾ ਸਾਨੂੰ ਜਕੜ-ਬੰਦ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਹਉਮੈ ਜਾਂ ਮੈਂ-ਮੇਰੀ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਨਾਲ ਮਾਇਆ ਦੇ ਪ੍ਰਾਇਣ ਹੋ ਕੇ ਅਸੀਂ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਤੇ ਨਤੀਜੇ ਭੁਗਤਦੇ ਹਾਂ।

ਇਸ ਕੂੜੀ **ਹਉਮੈ ਦੇ ਦੀਰਘ ਰੋਗ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਇਕੋ-ਇਕ ਸੌਖਾ ਸਾਧਨ ਸਿਮਰਨ ਹੀ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਚੁ**

ਗੁਰ ਬਚਨੀ ਜਿਨਾ ਜਪਿਆ ਮੇਰਾ ਹਰਿ ਹਰਿ
ਤਿਨ ਕੇ ਹਉਮੈ ਰੋਗ ਗਏ॥ (ਪੰਨਾ–735)

ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਅਉਖਧੁ ਜਗਿ ਪੂਰਾ
ਜਪਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਉਮੈ ਮਾਰੀ॥ (ਪੰਨਾ–666)

ਜਿਨ ਜਪਿਆ ਇਕ ਮਨਿ ਇਕ ਚਿਤਿ
ਤਿਨ ਲਥਾ ਹਉਮੈ ਭਾਰੁ॥ (ਪੰਨਾ–302)

ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਜਪੈ ਦਿਨੁ ਰਾਤੀ
ਗੁਰਮੁਖਿ ਹਉਮੈ ਕਢੈ ਧੋਇ॥ (ਪੰਨਾ–1177)

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਭ ਜੀਵੈ
ਬਿਨਸਿ ਜਾਇ ਅਭਿਮਾਨ॥ (ਪੰਨਾ–1221)

ਗੁਰ ਸਬਦੀ ਮਨੁ ਨਿਰਮਲੁ ਹੋਆ ਚੂਕਾ ਮਨਿ ਅਭਿਮਾਨੁ॥ (ਪੰਨਾ-1334)

ਜਿਨਾ ਇਕ ਮਨਿ ਇਕ ਚਿਤਿ ਧਿਆਇਆ ਸਤਿਗੁਰ ਸਉ ਚਿਤੁ ਲਾਇ॥
ਤਿਨ ਕੀ ਦੁਖ ਭੁਖ ਹਉਮੈ ਵਡਾ ਰੋਗੁ ਗਇਆ
ਨਿਰਦੋਖ ਭਏ ਲਿਵ ਲਾਇ॥ (ਪੰਨਾ-1423)

ਜੋ ਜੋ ਦੀਸੈ ਸੋ ਸੋ ਰੋਗੀ॥ ਰੋਗ ਰਹਿਤ ਮੇਰਾ ਸਤਿਗੁਰ ਜੋਗੀ ॥ ਦੇ ਗੁਰਵਾਕ ਅਨੁਸਾਰ ਅਸੀਂ ਸਭ ਜੀਵ ਕਿਸੇ ਨ ਕਿਸੇ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ **ਰੋਗਾਂ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰਸੇ ਹੋਏ ਹਾਂ।** ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਅਸੀਂ ਆਪੋ-ਆਪਣੀ ਸਮਝ, ਲਿਆਕਤ ਜਾਂ ਪਹੁੰਚ ਅਨੁਸਾਰ ਇਲਾਜ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਅਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਅਰੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਦਾ **ਕਾਰਣ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਮਾਇਕੀ ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵੇ ਅਥਵਾ ਹਉਮੈ ਦੇ ਪ੍ਰਾਇਣ ਹੈ।**

ਸਾਰੇ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਜਾਂ ਸੋਮਾ **ਮਾਇਆ ਦਾ ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵਾ ਹੀ ਹੈ।** ਇਸ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਰੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਇਕੋ-ਇਕ ਪੱਕਾ ਇਲਾ ਹਰੀ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਜਾਂ **ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ ਹੈ ਚੁ** ਕਿਉਂਕਿ ਸਿਮਰਨ ਦੁਆਰਾ ਰੋਗ ਰਹਿਤ **ਅਰੋਗ ਹਰੀ ਦੀ ਸੰਗਤ ਕਰਕੇ** ਹੀ ਅਸੀਂ ਅਰੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ **ਸਿਮਰਨ ਸਰਬ-ਰੋਗ ਦੀ ਅਉਖਧ ਵੀ ਹੈ ਚੁ**

ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਪਿ ਸਭਿ ਰੋਗ ਗਵਾਇਆ **ਅਰੋਗਤ ਭਏ** ਸਰੀਰਾ॥ (ਪੰਨਾ-574)

ਹਰਿ ਸਿਮਰਤ ਤਨੁ ਮਨੁ ਹਰਿਆ ਲਹਿ ਜਾਹਿ ਵਿਜੋਗ॥
ਸਾਧਸੰਗਿ ਹਰ ਗੁਣ ਰਮਹੁ ਬਿਨਸੇ ਸਭਿ ਰੋਗ॥ (ਪੰਨਾ-706)

ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਆਰਾਧੀਐ ਹੋਈਐ ਆਰੋਗ॥ (ਪੰਨਾ-817)

ਸਰਬ ਸਿਧਿ ਕਾਰਜ ਸਭਿ ਸਵਰੇ ਅਹੰ ਰੋਗ ਸਗਲ ਹੀ ਖਇਆ॥
ਕੋਟਿ ਪਰਾਧ ਖਿਨ ਮਹਿ ਖਉ ਭਈ ਹੈ ਗੁਰ ਮਿਲਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਕਹਿਆ॥ (ਪੰਨਾ-1213)

ਰੋਗ ਸੋਗ ਮਿਟੇ ਪ੍ਰਭ ਧਿਆਏ॥
ਮਨ ਬਾਂਛਤ ਪੂਰਨ ਫਲ ਪਾਏ॥ (ਪੰਨਾ-866)

ਸਰਬ ਰੋਗ ਕਾ ਅਉਖਦੁ ਨਾਮੁ॥ (ਪੰਨਾ-274)

ਅਨਿਕ ਉਪਾਵੀ ਰੋਗੁ ਨ ਜਾਇ॥
ਰੋਗ ਮਿਟੈ ਹਰਿ ਅਵਖਧੁ ਲਾਇ॥ (ਪੰਨਾ-288)

ਅਸੀਂ ਮਾਇਆ ਦੇ ਪ੍ਰਾਇਣ ਹੋ ਕੇ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਤੇ ਦੁੱਖ ਸਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਮਾਇਆ ਦੇ ਅਧੀਨ ਮੋਹ-ਮਾਇਆ ਵਿੱਚ ਕਰਮ-ਬਧ ਹੋ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਜਨਮ-ਮਰਨ ਦੇ ਗੇੜ ਜਾਂ ਆਵਾ-ਗਵਨ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਆਪੋ-ਆਪਣੇ ਕੀਤੇ ਕਰਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਦੁਖ-ਸੁਖ ਭੋਗਦੇ ਹਾਂ।

ਮਾਇਆ ਦੇ ਇਸ **ਜਨਮ-ਮਰਨ ਦੇ ਚੱਕਰ** ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਸਾਧਨ ਗੁਰਬਾਣੀ ਇਉਂ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਚੁ

ਧਿਆਇ ਸੋ **ਪ੍ਰਭੁ ਤਰੇ ਭਵਜਲ ਰਹੇ ਆਵਣ ਜਾਣਾ॥**
ਸਦਾ ਸੁਖੁ ਕਲਿਆਣ ਕੀਰਤਨੁ ਪ੍ਰਭ ਲਗਾ ਮੀਠਾ ਭਾਣਾ॥ (ਪੰਨਾ-926)

ਨਾਨਕੁ ਸਿਮਰੈ ਏਕੁ ਨਾਮੁ ਫਿਰਿ ਬਹੁੜਿ ਨ ਧਾਈ॥ (ਪੰਨਾ-1193)

ਜੋ ਜੋ ਜਪੈ ਸੋਈ ਵਡਭਾਗੀ **ਬਹੁੜਿ ਨ ਜੋਨੀ ਪਾਵਣਾ॥** (ਪੰਨਾ-1086)

ਜਾ ਕੈ ਸਿਮਰਣਿ ਹੋਇ ਅਨੰਦਾ **ਬਿਨਸੈ ਜਨਮ ਮਰਣ ਭੈ ਦੁਖੀ॥**
ਚਾਰਿ ਪਦਾਰਥ ਨਵ ਨਿਧਿ ਪਾਵਹਿ ਬਹੁਰਿ ਨ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਭੁਖੀ॥ (ਪੰਨਾ-617)

ਜਾ ਕੈ ਮਨਿ ਵੂਠਾ ਪ੍ਰਭੁ ਅਪਨਾ॥
ਪੂਰੈ ਕਰਮਿ ਗੁਰ ਕਾ ਜਪੁ ਜਪਨਾ॥
ਸਰਬ ਨਿਰੰਤਰਿ ਸੋ ਪ੍ਰਭੁ ਜਾਤਾ **ਬਹੁੜਿ ਨ ਜੋਨੀ ਭਰਮਿ ਰੁਨਾ॥** (ਪੰਨਾ-1079)

ਸਾਰੀ ਕਾਇਨਾਤ ਕੂੜੀ ਮਾਇਆ ਦੇ ਭਰਮ-ਭੁਲੇਖੇ ਵਿੱਚ ਗਲਤਾਨ ਹੈ। ਰੇ ਮ ਦੇ ਕੀੜੇ ਵਾਂਗ ਜੀਵ ਨੇ ਆਪਣੇ ਦੁਆਲੇ **ਭਰਮ-ਗੜ੍ਹ ਦਾ ਖੋਲ ਬਣਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ,** ਜਿਸ ਦੇ **ਹਨੇਰ-ਖਾਤੇ** ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਜੰਮਦੇ, ਜੀਊਂਦੇ, ਕਰਮ ਕਰਦੇ, ਦੁੱਖ ਭੋਗਦੇ, ਮਰਦੇ ਤੇ ਫਿਰ ਮੁੜ ਜੰਮਦੇ ਆਏ ਹਾਂ ਚੁ

ਭਰਮਹਿ ਜੋਨਿ ਅਸੰਖ ਮਰਿ ਜਨਮਹਿ ਆਵਹੀ॥ (ਪੰਨਾ-705)

ਭਰਮ-ਭੁਲੇਖੇ ਦੇ ਇਸ ਹਨੇਰ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦਾ ਉਪਦੇ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਚੁ

ਹਰਿ ਹਰਿ ਕਰਤ **ਮਿਟੇ ਸਭਿ ਭਰਮਾ॥** (ਪੰਨਾ-874)

ਜਪਿ ਗੋਵਿਦ **ਭਰਮੁ ਭਉ ਫਾਟਾ॥** (ਪੰਨਾ-1004)

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸੁਆਮੀ ਭਏ ਸੀਤਲ
ਦੂਖੁ ਦਰਦੁ **ਭ੍ਰਮੁ ਹਿਰਿਆ**॥ (ਪੰਨਾ–1219)

ਭੋਰ ਭਰਮ ਕਾਟੇ ਪ੍ਰਭ ਸਿਮਰਤ
ਗਿਆਨ ਅੰਜਨ ਮਿਲਿ ਸੋਵਤ ਜਾਗੀ॥ (ਪੰਨਾ–1301)

ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਆਵਾਗਵਨ ਦੇ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਤੇ ਸਵਰਗ ਦੇ ਸੁਖਾਂ ਦੇ ਲਾਲਚ ਲਈ ਇਨਸਾਨ **ਮੁਕਤੀ ਦੀ ਲਾਲਸਾ** ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਹਉਮੈ ਦੇ ਭਰਮ–ਭੁਲਾਵੇ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਕਰਮ–ਕਾਂਡ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਘਾਲਣਾ ਘਾਲਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਸੌਖਾ ਸਾਧਨ ਸਿਮਰਨ ਹੀ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਚੁ

ਮਾਨਸ ਜਨਮੁ ਦੀਓ ਜਿਹ ਠਾਕੁਰਿ ਸੋ ਤੈ ਕਿਉ ਬਿਸਰਾਇਓ॥
ਮੁਕਤੁ ਹੋਤ ਨਰ ਜਾ ਕੈ ਸਿਮਰੈ ਨਿਮਖ ਨ ਤਾ ਕਉ ਗਾਇਓ॥ (ਪੰਨਾ–902)

ਸਰਬ ਬੈਕੁੰਠ **ਮੁਕਤਿ ਮੋਖ ਪਾਏ**॥
ਏਕ ਨਿਮਖ ਹਰਿ ਕੇ ਗੁਨ ਗਾਏ॥ (ਪੰਨਾ–290)

ਜਿਹ ਸਿਮਰਨਿ ਹੋਇ **ਮੁਕਤਿ ਦੁਆਰੁ**॥
ਜਾਹਿ ਬੈਕੁੰਠਿ ਨਾਹੀ ਸੰਸਾਰਿ॥ (ਪੰਨਾ–971)

ਐਸਾ ਸਿਮਰਨੁ ਕਰਿ ਮਨ ਮਾਹਿ॥
ਬਿਨੁ ਸਿਮਰਨ **ਮੁਕਤਿ ਕਤ ਨਾਹਿ**॥ (ਪੰਨਾ–971)

ਅਸੀਂ ਮਾਇਆ ਵਿੱਚ ਇਤਨੇ ਗਲਤਾਨ ਹੋ ਚੁਕੇ ਹਾਂ ਕਿ ਮਾਇਆ ਦਾ ਹੀ ਸਰੂਪ ਬਣ ਗਏ ਹਾਂ। **ਇਸ ਕੂੜੀ ਮਾਇਆ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਹੀ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ–ਰੂਪ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ।** ਇਸ ਕਾਰਣ ਪਰਮੇ ਰ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਕੇ ਅਸੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬੇਮੁਖ ਹੋ ਗਏ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਹਾਲਤ **ਪਲਚਿ ਪਲਚਿ ਸਗਲੀ ਮੁਈ ਝੂਠੇ ਧੰਧੇ ਮੋਹ** ਵਾਲੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ।

ਮਾਇਆ ਦੇ ਇਸ ਘੋਰ ਕਲਜੁਗੀ **ਭਰਮ–ਭੁਲਾਵੇ** ਵਿਚੋਂ ਜੀਵ ਨੂੰ ਕੱਢਕੇ ਆਤਮ–ਪ੍ਰਾਇਣ ਕਰਨ ਲਈ **ਸਭ ਤੋਂ ਸੌਖਾ ਤੇ ਸਰਲ ਸਾਧਨ** ਸਾਧ–ਸੰਗਤ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਬਖ਼ੇ ਹੋਏ ਗੁਰਮੁਖ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਨਾਲ ਹੀ ਇਸ ਸੰਸਾਰ–ਸਾਗਰ ਨੂੰ ਤਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਚੁ

ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਬਿਨੁ **ਤਰਿਓ ਨ ਕੋਇ**॥ (ਪੰਨਾ–373)

ਸਾਧਸੰਗਤਿ **ਨਿਹਚਉ ਹੈ ਤਰਣਾ**॥ (ਪੰਨਾ–1071)

ਇਸ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਨੂੰ **ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦੀ** ਤਾਗੀਦ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜਿਥੇ ਜਾਗਤ-ਜੋਤਾਂ ਦੀਆਂ **ਦਾਮਨਿਕ-ਕਿਰਣਾਂ** ਸਹਿਜੇ ਹੀ **ਨਾਮ ਦਾ ਰੰਗ ਵਰਤਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਚੁ**

ਤਿਤੁ ਜਾਇ ਬਹਹੁ **ਸਤਸੰਗਤੀ** ਜਿਥੈ **ਹਰਿ ਕਾ ਹਰਿ ਨਾਮ ਬਿਲੋਈਐ॥**

(ਪੰਨਾ-587)

ਸਾਧਸੰਗਿ ਹਰਿ ਕੈ ਰੰਗਿ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿਮਰਣ ਲਾਗਿਆ॥ (ਪੰਨਾ-457)

ਪ੍ਰਭ ਕਾ ਸਿਮਰਨੁ **ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ॥**
ਸਰਬ ਨਿਧਾਨ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਰੰਗਿ॥ (ਪੰਨਾ-262)

ਹਰਿ ਹਰਿ ਸਿਮਰਹੁ ਸੰਤ ਗੋਪਾਲਾ॥
ਸਾਧਸੰਗਿ ਮਿਲਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਵਹੁ ਪੂਰਨ ਹੋਵੈ ਘਾਲਾ॥ (ਪੰਨਾ-617)

ਗੁਰੁ ਪੂਰਾ ਵਡਭਾਗੀ ਪਾਈਐ॥
ਮਿਲਿ ਸਾਧੂ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਈਐ॥ (ਪੰਨਾ-804)

ਸਰਬ ਕਾਰਜ ਸਿਧਿ ਭਏ ਗਾਇ ਗੁਨ ਗੁਪਾਲ॥
ਮਿਲਿ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਪ੍ਰਭੂ ਸਿਮਰੇ ਨਾਠਿਆ ਦੁਖ ਕਾਲ॥ (ਪੰਨਾ-1322)

ਆਵਤ ਜਾਤ ਰਹੇ ਸ੍ਰਮ ਨਾਸੇ **ਸਿਮਰਤ ਸਾਧੂ ਸੰਗਿ॥**
ਪਤਿਤ ਪੁਨੀਤ ਹੋਹਿ ਖਿਨ ਭੀਤਰਿ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਕੈ ਰੰਗਿ॥ (ਪੰਨਾ-1300)

ਮਿਲੁ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਭਜੁ ਕੇਵਲ ਨਾਮ॥ (ਪੰਨਾ-12)

ਕਈ ਜਗਿਆਸੂ ਮਾਨਸਿਕ ਕਤੀਆਂ ਜਾਂ ਰਿਧੀਆਂ-ਸਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਪਰਮਾਰਥ ਸਮਝਕੇ ਇਸ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਅਨੇਕ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸਾਧਨਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ **ਹੱਠ ਧਰਮਾਂ** ਵਿੱਚ ਗਲਤਾਨ ਹੋ ਕੇ ਉਹ ਆਪਣਾ ਅਮੋਲਕ ਜੀਵਨ ਅਜਾਂਈ ਗਵਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ **ਰਿਧੀਆਂ-ਸਿਧੀਆਂ** ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਨੇਕ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ **ਮਾਨਸਿਕ ਕਤੀਆਂ,** ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਨੂੰ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ, **ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।** ਪਰ ਗੁਰਸਿਖ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ **ਫੋਕਟ ਕਰਮ ਹੀ ਸਮਝਦੇ ਹਨ** ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ **ਵਰਤਣ ਤੋ ਸੰਕੋਚ ਕਰਦੇ ਹਨ।**

ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਰਿਧਿ ਸਿਧਿ ਨਉ ਨਿਧਿ॥ (ਪੰਨਾ-262)

ਨਵ ਨਿਧੀ ਅਠਾਰਹ ਸਿਧੀ ਪਿਛੈ ਲਗੀਆ ਫਿਰਹਿ
ਜੋ ਹਰਿ ਹਿਰਦੈ ਸਦਾ ਵਸਾਇ॥ (ਪੰਨਾ-649)

ਨਵ ਨਿਧੇ ਨਉ ਨਿਧੇ ਮੇਰੇ ਘਰ ਮਹਿ ਆਈ ਰਾਮ॥
ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਮੈ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਪਾਇਆ ਨਾਮੁ ਧਿਆਈ ਰਾਮ॥ (ਪੰਨਾ-452)

ਜਿਹ ਸਤਿਗੁਰ ਸਿਮਰੰਥਿ ਰਿਧਿ ਸਿਧਿ ਨਵ ਨਿਧਿ ਪਾਵੈ॥ (ਪੰਨਾ-1405)

ਪਰਮਾਤਮਾ **ਪ੍ਰੇਮ ਸਰੂਪ** ਹੈ ਤਦੇ ਉਸ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੇਮ ਪੁਰਖ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਰੱਬ ਦੀ ਸਾਰੀ ਕਾਇਨਾਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦੈਵੀ **ਪ੍ਰੇਮ-ਰੌਂ** ਚਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ **ਹੁਕਮ** ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਦੈਵੀ **ਪ੍ਰੀਤ-ਡੋਰੀ ਤੋਂ ਬਗੈਰ** ਖਿਨ-ਪਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਾਰੀ ਕਾਇਨਾਤ ਖੇਰੂੰ-ਖੇਰੂੰ ਹੋ ਕੇ ਤਬਾਹ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਘੋਰ ਕਲਿਜੁਗ ਵਿੱਚ ਇਲਾਹੀ **ਪ੍ਰੀਤ-ਡੋਰੀ ਢਿਲੀ ਪੈਣ ਕਰਕੇ ਸੰਸਾਰ** ਵਿੱਚ ਚੁ

ਈਰਖਾ-ਦਵੈਤ
ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ
ਲੜਾਈ-ਝਗੜੇ
ਵਾਦ-ਵਿਵਾਦ
ਖੁਦਗਰ ੀ
ਤਅੱਸੁਬ
ਘਿਰਣਾ

ਆਦਿ **ਮਾਇਕੀ ਅਉਗਣਾਂ** ਦਾ ਵਰਤ-ਵਰਤਾਰਾ ਤੇ ਬੋਲਬਾਲਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦੈਵੀ ਪ੍ਰੀਤ-ਡੋਰੀ ਨੂੰ **ਮੁੜ ਕਾਇਮ ਤੇ ਪੀਡੀ** ਕਰਨ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਅਥਵਾ **ਸਤਿਸੰਗਤ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ** ਦਿਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਚੁ

ਜੋ ਜੈਸੀ ਸੰਗਤਿ ਮਿਲੈ ਸੋ ਤੈਸੋ ਫਲੁ ਖਾਇ॥ (ਪੰਨਾ-1369)

ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ **ਦਾਮਨਿਕ ਇਲਾਹੀ ਮਾਹੌਲ** (Divine aura) ਵਿੱਚ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਹਰੀ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਉੱਚੇ-ਸੁੱਚੇ **ਆਤਮਿਕ**

ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੇਮ-ਸਵੈਪਨਾ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਉਠਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਡੇ ਮਨ ਉਤੇ **ਦੈਵੀ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ** ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਆਤਮਾ **ਪ੍ਰੇਮ-ਸਵੈਪਨਾ ਦਾ ਰੰਗ-ਰਸ ਮਾਣਦੀ ਹੈ ਚੁ**

ਮੇਰੇ ਮਨ ਮੁਖਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਬੋਲੀਐ॥
ਗੁਰਮੁਖਿ ਰੰਗਿ ਚਲੂਲੇ ਰਾਤੀ ਹਰਿ ਪ੍ਰੇਮ ਭੀਨੀ ਚੋਲੀਐ॥ (ਪੰਨਾ-527)

ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਪੀਐ **ਅੰਤਰਿ ਪਿਆਰਿ॥** (ਪੰਨਾ-941)

ਸਚਾ ਉਪਦੇਸੁ ਹਰਿ ਜਾਪਣਾ ਹਰਿ ਸਿਉ ਬਣਿ ਆਈ॥
ਐਥੈ ਸੁਖਦਾਤਾ ਮਨਿ ਵਸੈ ਅੰਤਿ ਹੋਇ ਸਖਾਈ॥
ਹਰਿ ਸਿਉ ਪ੍ਰੀਤਿ ਊਪਜੀ ਗੁਰਿ ਸੋਝੀ ਪਾਈ॥ (ਪੰਨਾ-1087)

ਅਹੰ ਤੋਰੋ ਮੁਖੁ ਜੋਰੋ॥ ਗੁਰੁ ਗੁਰੁ ਕਰਤ ਮਨੁ ਲੋਰੋ॥
ਪ੍ਰਿਅ ਪ੍ਰੀਤਿ ਪਿਆਰੋ ਮੋਰੋ॥ (ਪੰਨਾ-1306)

ਗੁਰਮਤੀ ਹਰਿ ਹਰਿ ਬੋਲੇ॥
ਹਰਿ ਪ੍ਰੇਮਿ ਕਸਾਈ ਦਿਨਸੁ ਰਾਤਿ ਹਰਿ ਰਤੀ ਹਰਿ ਰੰਗਿ ਚੋਲੇ॥ (ਪੰਨਾ-1424)

ਸਾਚੁ ਕਹੋਂ ਸੁਨ ਲੇਹੁ ਸਭੈ
ਜਿਨ ਪ੍ਰੇਮੁ ਕੀਓ ਤਿਨ ਹੀ ਪ੍ਰਭੁ ਪਾਇਓ॥ (ਤ੍ਵਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸ੍ਵਯੇ ਪਾ. 10)

ਚੁਚਲਦਾ

ਸਿਮਰਨ

ਭਾਗ-8

ਉਂਜ ਤਾਂ ਸਾਰੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਉਪਮਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਚੁ ਪਰ ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਖਾਸ ਵਿ ਤਾ, ਮਹੱਤਤਾ ਤੇ ਵਡਿਆਈ ਦਰਸਾ ਕੇ **ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਉਤੇ ਖਾਸ ੋਰ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ** ਅਤੇ **ਤਾਕੀਦੀ ਹੁਕਮ** ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਚੁ

ਸਿਮਰਉ ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸੁਖੁ ਪਾਵਉ॥
ਕਲਿ ਕਲੇਸ ਤਨ ਮਾਹਿ ਮਿਟਾਵਉ॥
ਸਿਮਰਉ ਜਾਸੁ ਬਿਸੁੰਭਰ ਏਕੈ॥
ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਅਗਨਤ ਅਨੇਕੈ॥
ਬੇਦ ਪੁਰਾਨ ਸਿੰਮ੍ਰਿਤ ਸੁਧਾਖ੍ਹਰ॥
ਕੀਨੇ ਰਾਮ ਨਾਮ ਇਕ ਆਖ੍ਹਰ॥
ਕਿਨਕਾ ਏਕ ਜਿਸੁ ਜੀਅ ਬਸਾਵੈ॥
ਤਾ ਕੀ ਮਹਿਮਾ ਗਨੀ ਨ ਆਵੈ॥ (ਪੰਨਾ-262)

ਚੁ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦੇ ਅਨੇਕ ਲਾਭ ਦੱਸਕੇ ਸਿਮਰਨ ਨੂੰ ਸਰਬ ਸੁਖਾਂ ਦਾ ਖ ਾਨਾ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਚੁ

ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਗਰਭਿ ਨ ਬਸੈ॥
ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਦੂਖੁ ਜਮੁ ਨਸੈ॥
ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਕਾਲੁ ਪਰਹਰੈ॥
ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਦੁਸਮਨੁ ਟਰੈ॥
ਪ੍ਰਭ ਸਿਮਰਤ ਕਛੁ ਬਿਘਨੁ ਨ ਲਾਗੈ॥
ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਅਨਦਿਨੁ ਜਾਗੈ॥
ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਭਉ ਨ ਬਿਆਪੈ॥

ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਦੁਖੁ ਨ ਸੰਤਾਪੈ॥
ਪ੍ਰਭ ਕਾ ਸਿਮਰਨੁ ਸਾਧ ਕੈ ਸੰਗਿ॥
ਸਰਬ ਨਿਧਾਨ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਰੰਗਿ॥ (ਪੰਨਾ-262)

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਚੁ **ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਇਕੋ ਕ੍ਰਿਆ ਨਾਲ** ਚੁ

1. ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਦੁੱਖ, ਕਲੇ , ਸੰਤਾਪ ਆਦਿ ਮਿਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
2. ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸੁਖ-ਅਨੰਦ-ਕਲਿਆਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
3. **ਆਤਮਿਕ ਮੰਡਲ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਅਮੋਲਿਕ ਦਾਤਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ** ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
4. ਆਤਮਿਕ ਅਨੁਭਵ ਦੁਆਰਾ ਇਲਾਹੀ-ਮੰਡਲ ਦੇ **ਗੁੱਝੇ ਭੇਦਾਂ** ਦਾ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਕਾਿ ਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਸਾਡਾ ਹਉਮੈ-ਵੇੜ੍ਹਿਆ **ਅਗਿਆਨੀ ਮਨ** ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਮੰਡਲ ਦੇ ਕ੍ਰਿ ਮਿਆਂ ਅਥਵਾ ਗੁਝੇ ਭੇਦਾਂ ਨੂੰ **ਨਾ ਸਮਝੇ ਜਾਂ ਨਾ ਮੰਨੇ ਚੁ** ਪਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅੰਦਰ ਦਰਸਾਏ **ਅਨੁਭਵੀ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਉਪਦੇ ਚੁ**

ਸੱਚ ਹਨ!

ਨਿਰੋਲ ਸੱਚ ਹਨ!!

ਅਟੱਲ ਹਨ!!!

ਇਸ ਦੀਰਘ ਵਿ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ ਪੇ ਹਨ ਚੁ

ਕਾਇਨਾਤ ਦੇ ਦੋ ਮੰਡਲ ਹਨ ਚੁ

1. ਇਲਾਹੀ ਮੰਡਲ ਜਾਂ ਸਚਖੰਡ
2. ਮਾਇਕੀ ਮੰਡਲ

ਆਪੀਨ੍ਹੈ ਆਪੁ ਸਾਜਿਓ ਆਪੀਨ੍ਹੈ ਰਚਿਓ ਨਾਉ॥
ਦੁਯੀ ਕੁਦਰਤਿ ਸਾਜੀਐ ਕਰਿ ਆਸਣੁ ਡਿਠੋ ਚਾਉ। (ਪੰਨਾ-463)

ਇਹ ਅਨੰਤ ਕੁਦਰਤ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨੇ **ਇਲਾਹੀ ਕਵਾਉ** ਦੁਆਰਾ ਸਾਜੀ ਹੈ, ਅਤੇ **ਇਲਾਹੀ ਹੁਕਮ** ਦੇ ਸਰਬੱਗ ਅਸੂਲਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ ਚੁ

ਹੁਕਮੀ ਹੋਵਨਿ ਆਕਾਰ ਹੁਕਮੁ ਨ ਕਹਿਆ ਜਾਈ॥
ਹੁਕਮੀ ਹੋਵਨਿ ਜੀਅ ਹੁਕਮਿ ਮਿਲੈ ਵਡਿਆਈ॥

ਹੁਕਮੀ ਉਤਮੁ ਨੀਚੁ ਹੁਕਮਿ ਲਿਖਿ ਦੁਖ ਸੁਖ ਪਾਈਅਹਿ॥
ਇਕਨਾ ਹੁਕਮੀ ਬਖਸੀਸ ਇਕਿ ਹੁਕਮੀ ਸਦਾ ਭਵਾਈਅਹਿ॥ (ਪੰਨਾ-1)

ਇਲਾਹੀ **ਹੁਕਮ** ਅਨੁਸਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਮੰਡਲਾਂ ਦੇ ਅੱਡਰੇ-ਅੱਡਰੇ ਚੁ

ਨਿਯਮ
ਕਾਨੂੰਨ
ਕਰਮ-ਕ੍ਰਿਆ
ਗੁਣ-ਅਵਗੁਣ
ਰੰਗ-ਰਸ
ਪ੍ਰੇਮ-ਸਵੈਪਨਾਵਾਂ

ਚੁ ਆਦਿ ਹਨ।

ਆਤਮ-ਮੰਡਲ ਅਥਵਾ **ਸਚਖੰਡ** ਵਿੱਚ **ਨਿਰੰਕਾਰ** ਆਪ ਵਸਦਾ ਹੈ।

ਸਚਖੰਡਿ ਵਸੈ ਨਿਰੰਕਾਰੁ॥ (ਪੰਨਾ-8)

ਇਹ ਇਲਾਹੀ ਮੰਡਲ ਕੋਈ ਦਿਸਣਹਾਰ **ਮਾਇਕੀ ਟਾਪੂ** ਨਹੀਂ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਇਹ ਤਾਂ **ਆਤਮਿਕ-ਅਨੁਭਵ** ਦੀ ਉਹ **ਵਿਸਮਾਦੀ ਅਵੱਸਥਾ ਹੈ,** ਜਿਥੇ ਇਲਾਹੀ ।

ਪ੍ਰੀਤ
ਪ੍ਰੇਮ
ਰਸ
ਚਾਉ
ਸੁਖ
ਅਨੰਦ
ਰੁਣਝੁਣ
ਜੀਵਨ ਰੌਂ
ਪ੍ਰਕਾ
ਗੁਰਪ੍ਰਸਾਦਿ

ਨਦਰ-ਕਰਮ

ਬਖ f

ਬਦ

ਨਾਮ

ਚੁ ਰਵਿ ਰਹਿਆ ਭਰਪੂਰ ਹੈ। ਇਥੇ ਨਿਰੰਕਾਰ ਦੇ **ਆਤਮ-ਪ੍ਕਾ** ਵਿੱਚ **ਪੁੱਗੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਗੁਰਮੁਖਿ ੂਹਾਂ ਚੁ**

ਅਨੰਤ ਆਤਮ ਸੁਖ

ਬਿਸਮਾਦੀ ਮਹਾਂ-ਰਸ

ਬਿਸਮਾਦੀ ਅਨਹਦ ਧੁਨੀ

ਇਲਾਹੀ ਪ੍ਰੇਮ-ਸਵੈਪਨਾਵਾਂ

ਚੁ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ **ਨਿਰੰਕਾਰੀ-ਪ੍ਰੀਤਮ** ਦੀ **ਨਿੱਘੀ-ਹ ੂਰੀ ਦਾ ਅਨਹਦ-ਵਿਸਮਾਦੀ-ਰੰਗ-ਰਸ ਮਾਣਦੀਆਂ ਹਨ ਚੁ**

ਮਾਈ ਰੀ ਪੇਖਿ ਰਹੀ ਬਿਸਮਾਦ॥
ਅਨਹਦ ਧੁਨੀ ਮੇਰਾ ਮਨੁ ਮੋਹਿਓ ਅਚਰਜ ਤਾ ਕੇ ਸ੍ਵਾਦ॥ (ਪੰਨਾ-1226)

ਤਹ ਅਨਦ ਬਿਨੋਦ ਸਦਾ ਅਨਹਦ ਝੁਣਕਾਰੋ ਰਾਮ॥
ਮਿਲਿ ਗਾਵਹਿ ਸੰਤ ਜਨਾ ਪ੍ਰਭ ਕਾ ਜੈਕਾਰੋ ਰਾਮ॥
ਮਿਲਿ ਸੰਤਿ ਗਾਵਹਿ **ਖਸਮ ਭਾਵਹਿ** ਹਰਿ ਪ੍ਰੇਮ ਰਸ ਰੰਗ ਭਿੰਨੀਆ॥ (ਪੰ.-545)

ਅਨਹਦੋ ਅਨਹਦੁ ਵਾਜੈ ਰੁਣ ਝੁਣਕਾਰੇ ਰਾਮ॥
ਮੇਰਾ ਮਨੋ ਮੇਰਾ ਮਨੁ ਰਾਤਾ ਲਾਲ ਪਿਆਰੇ ਰਾਮ॥ (ਪੰਨਾ-436)

ਤੇਰਾ ਜਨੁ ਰਾਮ ਰਸਾਇਣਿ ਮਾਤਾ॥
ਪ੍ਰੇਮ ਰਸਾ ਨਿਧਿ ਜਾ ਕਉ ਉਪਜੀ ਛੋਡਿ ਨ ਕਤਹੂ ਜਾਤਾ॥ (ਪੰਨਾ-532)

ਨਿਰੰਕਾਰੀ ਦੇ ਨੂੰ ਮਾਇਆ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਅਉਗੁਣ ਪੋਹ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਚੁ

ਤਾਤੀ ਵਾਉ ਨ ਲਗਈ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਸਰਣਾਈ॥
ਚਉਗਿਰਦ ਹਮਾਰੈ ਰਾਮ ਕਾਰ ਦੁਖੁ ਲਗੈ ਨ ਭਾਈ॥ (ਪੰਨਾ-819)

ਗੁਝੀ ਭਾਹਿ ਜਲੈ ਸੰਸਾਰਾ ਭਗਤ ਨ ਬਿਆਪੈ ਮਾਇਆ॥ (ਪੰਨਾ-673)

ਮਾਨੁ ਤਿਆਗਿ ਹਰਿ ਚਰਨੀ ਲਾਗਉ ਤਿਸੁ ਪ੍ਰਭ ਅੰਚਲੁ ਗਹੀਐ॥
ਆਂਚ ਨ ਲਾਗੈ ਅਗਨਿ ਸਾਗਰ ਤੇ ਸਰਨਿ ਸੁਆਮੀ ਕੀ ਅਹੀਐ॥ (ਪੰਨਾ-531)

ਬੇਗਮ ਪੁਰਾ ਸਹਰ ਕੋ ਨਾਉ॥
ਦੂਖੁ ਅੰਦੋਹੁ ਨਹੀ ਤਿਹਿ ਠਾਉ॥ (ਪੰਨਾ-345)

ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਤ੍ਰੈ-ਗੁਣੀ ਮਾਇਕੀ ਮੰਡਲ ਵਿੱਚ ਜੀਵ **ਮਾਇਆ ਦੇ ਪ੍ਰਾਇਣ** ਹੋ ਕੇ ਮੈਂ ਮੇਰੀ ਅਥਵਾ **ਹਉਮੈਂ** ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪੋ-ਆਪਣੀ **ਮਾਨਸਿਕ-ਰੰਗਤ** ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਤੇ ਨਤੀਜੇ ਭੁਗਤਦੇ ਹਨ ਚੁ

ਹਉ ਵਿਚਿ ਸਚਿਆਰੁ ਕੂੜਿਆਰੁ॥
ਹਉ ਵਿਚਿ ਪਾਪ ਪੁੰਨ ਵੀਚਾਰੁ॥ (ਪੰਨਾ-466)

ਹਉਮੈ ਜਲਤੇ ਜਲਿ ਮੁਏ ਭ੍ਰਮਿ ਆਏ ਦੂਜੈ ਭਾਇ॥ (ਪੰਨਾ-643)

ਇਹੁ ਮਨੁ ਧੰਧੈ ਬਾਂਧਾ ਕਰਮ ਕਮਾਇ॥
ਮਾਇਆ ਮੂਠਾ ਸਦਾ ਬਿਲਲਾਇ॥ (ਪੰਨਾ-1176)

ਮੇਰੀ ਮੇਰੀ ਧਾਰਿ ਬੰਧਨਿ ਬੰਧਿਆ॥
ਨਰਕਿ ਸੁਰਗਿ ਅਵਤਾਰ ਮਾਇਆ ਧੰਧਿਆ॥ (ਪੰਨਾ-761)

ਕਾਮੁ ਕ੍ਰੋਧੁ ਮਾਇਆ ਮਹਿ ਚੀਤੁ॥
ਝੂਠ ਵਿਕਾਰਿ ਜਾਗੈ ਹਿਤ ਚੀਤੁ॥
ਪੂੰਜੀ ਪਾਪ ਲੋਭ ਕੀ ਕੀਤੁ॥ (ਪੰਨਾ-153)

ਭੂਲਿਓ ਮਨੁ ਮਾਇਆ ਉਰਝਾਇਓ॥
ਜੋ ਜੋ ਕਰਮ ਕੀਓ ਲਾਲਚ ਲਗਿ ਤਿਹ ਤਿਹ ਆਪੁ ਬੰਧਾਇਓ॥ (ਪੰਨਾ-702)

ਇਹ ਮਾਇਕੀ ਕਾਇਨਾਤ **ਸਵੈਭੰਗ** ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਨਿਰੰਕਾਰ ਦੀ ਕ੍ਰਿਤ ਹੈ, ਜੋ ਉਸ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿੱਚ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ।

ਇਸ ਮਾਇਕੀ **ਵਡ ਖੇਲ ਤਮਾਸ਼ੇ ਨੂੰ ਦਿਲਚਸਪ ਅਤੇ ਮਨਮੋਹਣਾ** ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪੰਜ ਬਟਵਾਰੇ ਅਥਵਾ ਚੁ ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ, ਹੰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਅਥਵਾ **ਅਉਗਣਾਂ** ਦਾ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਹੋਇਆ ਚੁ

ਪੰਚ ਪੂਤ ਜਣੇ ਇਕ ਮਾਇ॥
ਉਤਭੁਜ ਖੇਲੁ ਕਰਿ ਜਗਤ ਵਿਆਇ॥ (ਪੰਨਾ-865)

ਮਾਇਆ ਮਮਤਾ ਕਰਤੈ ਲਾਈ॥
ਏਹੁ ਹੁਕਮੁ ਕਰਿ ਸ੍ਰਿਸਟਿ ਉਪਾਈ॥ (ਪੰਨਾ-1261)

ਬੈਰ ਬਿਰੋਧ ਕਾਮ ਕ੍ਰੋਧ ਮੋਹ॥
ਝੂਠ ਬਿਕਾਰ ਮਹਾ ਲੋਭ ਧ੍ਰੋਹ॥
ਇਆਹੂ ਜੁਗਤਿ ਬਿਹਾਨੇ ਕਈ ਜਨਮ॥
ਨਾਨਕ ਰਾਖਿ ਲੇਹੁ ਆਪਨ ਕਰਿ ਕਰਮ॥ (ਪੰਨਾ–268)

ਇਸੁ ਦੇਹੀ ਅੰਦਰਿ ਪੰਚ ਚੋਰ ਵਸਹਿ
ਕਾਮੁ ਕ੍ਰੋਧੁ ਲੋਭੁ ਮੋਹੁ ਅਹੰਕਾਰਾ॥
ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਲੂਟਹਿ ਮਨਮੁਖ ਨਹੀ ਬੂਝਹਿ
ਕੋਇ ਨ ਸੁਣੈ ਪੂਕਾਰਾ॥ (ਪੰਨਾ–600)

ਇਹ ਮਾਇਕੀ ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਹੀ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਅਉਗਣਾਂ ਦਾ **ਮੂਲ ਕਾਰਣ ਹਨ,** ਜਿਸ ਵਿਚੋਂ ਚੁ

ਈਰਖਾ
ਦਵੈਤ
ਵੈਰ
ਵਿਰੋਧ
ਨਿੰਦਾ
ਚੁਗਲੀ
ਸਾੜਾ
ਕੁਲਝਣਾ
ਦੁੱਖ
ਕਲੇ
ਵਿੇ –ਵਿਕਾਰ
ਝੂਠ
ਡਰ
ਫਰੇਬ
ਚਿੰਤਾ
ੱਕ
ਬੇਈਮਾਨੀ

ਖੁਦਗਰ ੀ

ਮੈਂ-ਮੇਰੀ

ਨਫਰਤ

ਲੜਾਈ-ਝਗੜਾ

ਚੁਆਦਿ **ਅਸੁਰੀ ਅਉਗੁਣ** ਉਪਜਦੇ ਹਨ।

ਜੋ ਜੈਸੀ ਸੰਗਤਿ ਮਿਲੈ ਸੋ ਤੈਸੋ ਫਲੁ ਖਾਇ ਚੁ ਦੀ ਪੰਗਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਜਦ ਅਸੀਂ ਮੋਹ-ਮਾਇਆ ਦੇ ਪ੍ਰਾਇਣ ਹੋ ਕੇ ਹਰੀ ਨੂੰ **ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ** ਅਥਵਾ ਉਸਦਾ **ਸਿਮਰਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ** ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਮਾਇਆ ਦੇ ਅਟੱਲ ਅਸੂਲ ਚੁ ਜੋ ਮੈ ਕੀਆ ਸੋ ਮੈ ਪਾਇਆ ਦੇ ਅਧੀਨ **ਅਉਗੁਣ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਭੁਗਤਦੇ ਹਾਂ।**

ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਜਦ ਅਸੀਂ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਹਰੀ ਨੂੰ **ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ,** ਜਾਂ ਉਸਦਾ **ਸਿਮਰਨ** ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਮਨ **ਆਤਮ ਪ੍ਰਾਇਣ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਾਰੇ ਦੈਵੀ ਗੁਣ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਵੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੁ**

ਸਤ

ਸੰਤੋਖ

ਦਇਆ

ਧਰਮ

ਖਿਮਾ

ਨਿਮਰਤਾ

ਪਿਆਰ

ਇਤੰ ਾਕ

ਸੇਵਾ-ਭਾਵ

ਪਰਉਪਕਾਰ

ਮਿਤਰਤਾ

ਾਂਤੀ

ਹਮਦਰਦੀ

ਧੀਰਜ

ਵਿ ਵਾਸ

ਨਿਮਰਤਾ
ਮਿਲਵਰਤਣ
ਆਪਾ ਵਾਰਨਾ
ਪ੍ਰੀਤ
ਪ੍ਰੇਮ
ਰਸ
ਚਾਉ

ਚੁਆਦਿ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ **ਹਰੀ ਨੂੰ ਭੁੱਲਣਾ ਹੀ ਚੁ**

ਸਾਰੇ **ਮਾਇਕੀ ਅਉਗੁਣਾਂ** ਅਥਵਾ ਦੁੱਖ-ਕਲੇ ਾਂ ਦਾ **ਮੂਲ ਕਾਰਣ ਹੈ।**

ਅਤੇ ਹਰੀ ਨੂੰ **ਯਾਦ ਕਰਨਾ** ਜਾਂ ਉਸਦਾ **ਸਿਮਰਨ** ਹੀ ਚੁ

ਸਾਰੇ **ਦੈਵੀ ਗੁਣਾਂ ਅਥਵਾ ਸੁਖਾਂ ਦਾ ਮੂਲ ਸੋਮਾ ਹੈ।**

ਦੂਖੁ ਤਦੇ ਜਦਿ ਵੀਸਰੈ
ਸੁਖੁ ਪ੍ਰਭ ਚਿਤਿ ਆਏ॥ (ਪੰਨਾ-813)

ਤੂੰ ਵਿਸਰਹਿ ਤਾਂ ਸਭੁ ਕੋ ਲਾਗੂ
ਚੀਤਿ ਆਵਹਿ ਤਾਂ ਸੇਵਾ॥ (ਪੰਨਾ-383)

ਦੂਖੁ ਤਦੇ ਜਾ ਵਿਸਰਿ ਜਾਵੈ ਭੁਖ ਵਿਆਪੈ ਬਹੁ ਬਿਧਿ ਧਾਵੈ॥
ਸਿਮਰਤ ਨਾਮੁ ਸਦਾ ਸੁਹੇਲਾ ਜਿਸੁ ਦੇਵੈ ਦੀਨ ਦਇਆਲਾ ਜੀਉ॥ (ਪੰਨਾ-98)

ਹੈਰਾਨੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਦਿਆਂ, ਸੁਣਦਿਆਂ ਅਥਵਾ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਸੰਗਤ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਵੀ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ **ਉਚੇਰਾ ਪਰਿਵਰਤਨ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।** ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਦੇ ਵੀ ਅਸੀਂ ਮਾਇਕੀ **ਖਲਜਗਣ ਵਿੱਚ ਗਲਤਾਨ ਹੋ ਰਹੇ ਹਾਂ।**

ਇਸ ਦਾ ਮੁਢਲਾ ਕਾਰਣ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਚੁ

1. ਸਾਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ **ਅੰਤ੍ਰੀਵ ਭੇਦਾਂ ਅਥਵਾ ਤਤ** ਵਿੱਚ ਪੂਰਨ ਨਿਸਚਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।
2. ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਉਪਦੇ ਨੂੰ ਅਸੀਂ **ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਢਾਲਦੇ, ਅਥਵਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਮਾਉਣ ਦੀ ਸਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੀ ਨਹੀਂ ਭਾਸਦੀ।**

3. **ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ** ਕਿ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰਨਾ ਹੀ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕਾੱਂੀ ਹੈ, ਇਸਦੀ **ਕਮਾਈ** ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਧਾਰਮਿਕ ਬੰਦਿਆਂ ਦਾ ਕੰਮ ਹੋਵੇਗਾ।

4. ਜੇ ਅਸੀਂ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦੇ ਵੀ ਹਾਂ ਤਾਂ **ਓਪਰੇ ਜਿਹੇ ਮਨ ਨਾਲ, ਠਾਠਾ-ਬਾਗਾ ਕਰਕੇ** ਮਨ ਨੂੰ ਤਸੱਲੀ ਦੇ ਛੱਡਦੇ ਹਾਂ।

5. ਅਸੀਂ ਨੁਸਖਾ ਹੀ ਪੜ੍ਹੀ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, **ਨੁਸਖੇ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਨਹੀਂ।**

ਪੂਛਤ ਪਥਿਕ ਤਿਹ ਮਾਰਗਿ ਨ ਧਾਰੈ ਪਗਿ,
ਪ੍ਰੀਤਮ ਕੇ ਦੇਸ ਕੈਸੇ ਬਾਤਨ ਸੇ ਜਾਈਐ।
ਪੂਛਤ ਹੈ ਬੈਦ ਖਾਤ ਔਖਧਿ ਨ ਸੰਜਮਸੈ,
ਕੈਸੇ ਮਿਟੈ ਰੋਗ ਸੁਖ ਸਹਜਿ ਸਮਾਈਐ।
ਪੂਛਤਿ ਸੁਹਾਗਨਿ ਹੈ ਕਰਮਿ ਦੁਹਾਗਨਿ ਕੈ,
ਰਿਦੈ ਬਿਭਚਾਰ ਕਤ ਸਿਹਜਾ ਬੁਲਾਈਐ।
ਗਾਇ ਸੁਨੈ ਆਂਖੇ ਮੀਚੈ ਪਾਈਐ ਨ ਪਰਮ ਪਦੁ,
ਗੁਰੁ ਉਪਦੇਸ ਗਹਿ ਜੌ ਲੌ ਨ ਕਮਾਈਐ। (ਕਬਿਤ ਭਾ. ਗੁ. -439)

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਮੁਢਲੇ ਉਪਦੇ ਕਮਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਬਾਰ ਬਾਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਚੁ

1. **ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਕਰਨੀ।**
2. **ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ।**

ਅਵਰਿ ਕਾਜ ਤੇਰੈ ਕਿਤੈ ਨ ਕਾਮ॥
ਮਿਲੁ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਭਜੁ ਕੇਵਲ ਨਾਮ॥ (ਪੰਨਾ-12)

ਪਰ ਅਸੀਂ **ਅਵਰਿ ਕਾਜ** ਵਿੱਚ ਹੀ ਗਲਤਾਨ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੇ ਅਸਲੀ ਨਿਜੀ ਕੰਮ ਜਾਂ ਕਮਾਈ ਚੁ **ਭਜੁ ਕੇਵਲ ਨਾਮ** ਵਲੋਂ ਅਣਜਾਣ, ਬੇਪ੍ਰਵਾਹ ਤੇ ਮਚਲੇ ਹੋਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਜੇ ਕਦੀ ਅਸੀਂ ਸਤਿਸੰਗ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਵੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ **ਮਾਇਕੀ ਗਰ ਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ** !!

ਕੋਟਿ ਮਧੇ ਕੋ ਵਿਰਲਾ ਸੇਵਕੁ **ਹੋਰਿ ਸਗਲੇ ਬਿਉਹਾਰੀ॥** (ਪੰਨਾ-495)

ਜੇਕਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉਚੇ-ਸੁਚੇ ਤੇ **ਰੂਰੀ ਉਪਦੇ** ਤੋਂ ਅਸੀਂ **ਅਣਗਹਿਲੀ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਹੈ**, ਜਾਂ **ਵਿਸਾਰਿਆ ਹੈ,** ਤਾਂ ਉਹ ਹੈ ਚੁ

ਸਿਮਰਨ

ਸਾਧੋ ਇਹੁ ਜਗੁ ਭਰਮ ਭੁਲਾਨਾ॥

ਰਾਮ ਨਾਮ ਕਾ ਸਿਮਰਨੁ ਛੋਡਿਆ ਮਾਇਆ ਹਾਥਿ ਬਿਕਾਨਾ॥ (ਪੰਨਾ-684)

ਇਹੀ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਦਿਆਂ, ਸੁਣਦਿਆਂ, ਪਰਚਾਰ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਵੀ ਸਾਡਾ ਮਾਇਕੀ, ਮਾਨਸਿਕ, ਪਰਮਾਰਥਿਕ ਅਰਥਾਤ ਚੁ **ਸਮੁੱਚਾ ਜੀਵਨ ਹੀ ਝੂਠੀ ਮੋਹ-ਮਾਇਆ ਵਿੱਚ ਗਲਤਾਨ ਹੋ ਕੇ ਨਿਘਰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਚੁ**

ਪਲਚਿ ਪਲਚਿ ਸਗਲੀ ਮੁਈ ਝੂਠੈ ਧੰਧੈ ਮੋਹੁ॥ (ਪੰਨਾ-133)

ਮਨ ਕੇ ਅਧਿਕ ਤਰੰਗ ਕਿਉ ਦਰਿ ਸਾਹਿਬ ਛੁਟੀਐ॥ (ਪੰਨਾ-1088)

ਇਸ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੇ ਕਿਸੇ ਭਾਗਾਂ ਵਾਲੇ ਗੁਰਮੁਖ ਦੇ **ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਕਮਾਈ** ਦੀ ਸਾਖੀ ਇਉਂ ਬਿਆਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਚੁ

ਕੋਈ ਭੋਲਾ ਭਾਲਾ ਿ ਮੀਦਾਰ ਆਪਣੇ ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹਲ ਚਲਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਇਕ ਰੱਬ ਦੇ **ਨਾਮ ਵਿੱਚ ਰੱਤਾ** ਸਾਧੂ ਉਥੋਂ ਲੰਘਿਆ ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਿ ਮੀਦਾਰ ਦੇ ਖੂਹ ਤੇ ਆ ਕੇ ਪਾਣੀ ਮੰਗਿਆ। ਿ ਮੀਦਾਰ ਨੇ **ਰਧਾ-ਭਾਵਨੀ ਨਾਲ** ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੋ ਕੇ ਉਸਦੀ ਲੱਸੀ ਬਣਾਕੇ ਸਾਧੂ ਨੂੰ ਪਿਆਈ। ਸਾਧੂ ਅਤਿਅੰਤ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੋ ਕੇ ਬੋਲਿਆ ਕਿ ਤੂੰ ਮੇਰੀ ਭੁੱਖ ਤੇ ਪਿਆਸ ਮਿਟਾਈ ਹੈ, ਇਸਦੇ ਬਦਲੇ ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਲੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਚੀ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ। ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਉਸਨੇ ਿ ਮੀਦਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬਿਠਾਕੇ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ! ਵਾਹਿਗੁਰੂ !! ਵਾਹਿਗੁਰੂ !!! ਕਹਾਇਆ ਅਤੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਹੁਣ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਪਦਾ ਰਹੁ, ਫਿਰ ਦੇਖ ਇਸਨੂੰ ਕੀ **ਫਲ ਲਗਦੇ ਹਨ।**

ਇਹ ਕਹਿਕੇ ਫਕੀਰ ਤਾਂ ਚਲਾ ਗਿਆ ਤੇ ਿ ਮੀਦਾਰ ਨੇ ਭੋਲੇ-ਭਾਅ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਮ ਦੀ **ਕਮਾਈ** _ਰੂ ਕਰ ਦਿਤੀ। ਦਿਨ-ਰਾਤ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦਿਆਂ ਉਹ **ਅਨੰਦ** ਵਿੱਚ ਆ ਗਿਆ, ਰਿਧੀਆਂ-ਸਿਧੀਆਂ ਫੁਰ ਪਈਆਂ, ਉਸਦੀ ਖੇਤੀ ਵੀ ਮਾਮੂਲੀ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਬਾਕੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਫਲਦੀ। ਉਸ ਦੀ ਘਰਵਾਲੀ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਭਰਾ ਨੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਸਾ ਲਿਆ, ਪਰ ਉਸਨੇ ਭਰਾ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਥਾਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ_ਕਰ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਸਦੇ ਮਾਂ-ਜਾਏ ਭਰਾ ਨੇ **ਉਸਨੂੰ ਮਾਇਆ ਤੋਂ ਬਚਾ ਲਿਆ ਹੈ।**

ਜਦ ਉਸਨੂੰ ਪੁਛਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਜੇ ਤੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਕਹਿਣਾ ਛੱਡ ਦੇਵੇਂ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਸਦਾ **ਦਿਲ-ਟੁੰਬਵਾਂ** ਜਵਾਬ ਸੀ ਚੁ

ਜੇ ਮੈਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਕਹਿਣਾ ਛੱਡ ਦੇਵਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ **ਮਰਦਾ ਹਾਂ** !

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸਦਾ ਜੀਵਨ ਚੁ **ਆਖਾ ਜੀਵਾ ਵਿਸਰੈ ਮਰਿ ਜਾਉ** ਵਾਲਾ ਬਣ ਗਿਆ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸਦਾ ਆਤਮਿਕ ਨਿਸਤਾਰਾ ਹੋ ਗਿਆ।

ਸਾਡੇ ਅਖੌਤੀ ਧਾਰਮਿਕ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਉਸ ਭੋਲੇ-ਭਾਲੇ ਿ ਮੀਦਾਰ ਦੀ ਜਗਿਆਸਾ ਵਿੱਚ ਇਹੋ ਅੰਤਰ ਅਥਵਾ ਂਰਕ ਹੈ।

1. ਉਸ ਿ ਮੀਦਾਰ ਦੇ ਭੋਲੇਪਣ ਵਿੱਚ ਅਥਾਹ ਰਧਾ-ਭਾਵਨੀ ਸੀ, ਜਿਸਦੀ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ ਘਾਟ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਨਿਸਚਾ ਜਾਂ ਵਿ ਵਾਸ ਓਪਰਾ ਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਮਾਇਆ ਦੇ ਕ੍ਰਿ ਮਿਆਂ ਦੀ ਲਿ ਕ ਨਾਲ ਛੇਤੀ ਹੀ ਛਾਂਈ-ਮਾਂਈ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

2. ਿ ਮੀਦਾਰ ਨੇ ਸਾਧੂ ਦੇ ਉਪਦੇ ਨੂੰ ਸਤ ਕਰਕੇ ਮੰਨਿਆ ਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਮ ਨੂੰ **ਅੰਨ੍ਹਿਆਂ ਦੇ ਜੌਂ ਵਾਂਗ ਦ੍ਰਿੜ ਕਰਕੇ ਫੜ ਲਿਆ ਤੇ ਕਮਾਇਆ।** ਪਰ ਅਸੀਂ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਬਾਬਤ ਕਿਉਂ ? ਕਿਆ ? ਕੈਸੇ ? ਦੇ ਭੰਬਲ ਭੂਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਅਮੋਲਕ ਸਮਾਂ ਗਵਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਦ੍ਰਿੜ ਵਿ ਵਾਸ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ **ਸਲਾਹਾਂ** ਵਿੱਚ ਹੀ ਪਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ !

3. ਿ ਮੀਦਾਰ ਨੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਾਧੂ ਦੇ ਉਪਦੇ , ਅਰਥਾਤ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਮ ਦੀ ਕਮਾਈ ਨੂੰ ਬਾਕੀ ਘਰੇਲੂ ਮਸਲਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਪਹਿਲ (priority) ਦਿਤੀ। ਪਰ ਅਸੀਂ **ਸਿਮਰਨ ਨਾਲੋਂ ਆਪਣੇ ਮਾਇਕੀ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।** ਅਸੀਂ ਮਾਇਕੀ ਰੁਝੇਵੇਂ ਇਤਨੇ ਵਧਾ ਲਏ ਹਨ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦੀ **ਫੁਰਸਤ ਹੀ ਨਹੀਂ।** ਜੇ ਕਿਤੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦੀ **ਰੀਸ ਜਾਂ ਤਰਲਾ ਕਰਦੇ ਵੀ ਹਾਂ** ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਮਨ ਚਲਾਇਮਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੈਸੇ ਮਨ ਕਿਰਤਿ ਬਿਰਤਿ ਮੈ ਮਗਨ ਹੋਇ।
ਸਾਧ ਸੰਗ ਕੀਰਤਨ ਮੈ ਨ ਠਹਿਰਾਵਈ। (ਕਬਿਤ ਭਾ.ਗੁ.-235)

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਥਾਂ-ਥਾਂ **ਸਿਮਰਨ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦੇਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਚੁ**

ਰਾਖਨਹਾਰੁ ਸਮ੍ਾਰਿ ਜਨਾ।।
ਸਗਲੇ ਛੋਡਿ ਬੀਚਾਰ ਮਨਾ।। (ਪੰਨਾ-913)

ਏਕੋ ਜਪੀਐ ਮਨੈ ਮਾਹਿ ਇਕਸ ਕੀ ਸਰਣਾਇ।।
ਇਕਸੁ ਸਿਉ ਕਰਿ ਪਿਰਹੜੀ ਦੂਜੀ ਨਾਹੀ ਜਾਇ।। (ਪੰਨਾ-961)

ਰਸਨਾ ਰਾਮ ਕੋ ਜਸੁ ਗਾਉ।।
ਆਨ ਸੁਆਦ ਬਿਸਾਰਿ ਸਗਲੇ ਭਲੋ ਨਾਮ ਸੁਆਉ।। (ਪੰਨਾ-1220)

ਅਵਰਿ ਕਾਜ ਤੇਰੈ ਕਿਤੈ ਨ ਕਾਮ।।
ਮਿਲੁ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਭਜੁ ਕੇਵਲ ਨਾਮ।। (ਪੰਨਾ-12)

ਕਹਤੁ ਕਬੀਰੁ ਸੁਨਹੁ ਰੇ ਪ੍ਰਾਨੀ ਛੋਡਹੁ ਮਨ ਕੇ ਭਰਮਾ।।
ਕੇਵਲ ਨਾਮ ਜਪਹੁ ਰੇ ਪ੍ਰਾਨੀ ਪਰਹੁ ਏਕ ਕੀ ਸਰਨਾ।। (ਪੰਨਾ-692)

4. ਜ਼ਿਮੀਦਾਰ ਨੇ ਆਪਣਾ ਮਨ, ਤਨ, ਬਿਰਤੀ ਇਕ ਅੱਖਰ ਚੁ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਇਕਾਗਰ ਕਰਕੇ, ਹੋਰ ਰੁਝੇਵੇਂ ਘਟਾ ਦਿਤੇ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਬੇਲੋੜੇ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਅਥਵਾ **ਮਾਇਕੀ ਖਲਜਗਣ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧਾਈ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।**

5. ਜ਼ਿਮੀਦਾਰ ਨੇ ਇਹ ਉਪਦੇਸ਼ ਦ੍ਰਿੜ ਕਰ ਲਿਆ ਸੀ ਚੁ

ਜਿਨੀ ਚਲਣੁ ਜਾਣਿਆ ਸੇ ਕਿਉ ਕਰਹਿ ਵਿਥਾਰ।। (ਪੰਨਾ-787)

ਪਰ ਅਸੀਂ ਖਾਹ-ਮਖਾਹ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਵਡਿਆਈਆਂ ਅਥਵਾ ਵਾਹ-ਵਾਹ ਦੀ ਖਾਤਰ ਅਪਣੇ ਫਾਲਤੂ ਰੁਝੇਵੇਂ ਵਧਾਈ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਅਮੋਲਕ ਜੀਵਨ ਅਜਾਂਈ ਗਵਾ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਤਾਕੀਦੀ ਹੁਕਮ ਹੈ ਚੁ
ਗੁਰਮੁਖਿ ਹੋਵੈ ਸੁ ਅਲਿਪਤੋ ਵਰਤੈ....।। (ਪੰਨਾ-1054)

ਰੇ ਮਨ ਮੇਰੇ ਤੂੰ ਹਰਿ ਸਿਉ ਜੋਰੁ।।
ਕਾਜਿ ਤੁਹਾਰੈ ਨਾਹੀ ਹੋਰੁ।। (ਪੰਨਾ-238)

ਗੁਰ ਸਿਖ ਮਨਹੁ ਨ ਵਿਸਰੈ **ਚਲਣੁ ਜਾਣਿ ਜੁਗਤਿ ਮਿਹਮਾਣਾ।**
(ਵਾ.ਭਾ.ਗੁ.-32/1)

ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਵਰਨਾ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਘਟਣ ਦੀ ਬਜਾਇ ਵਧਦੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਾਡੇ ਰੋ ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਚੁ

ਈਰਖਾ

ਦਵੈਤ

ਝੂਠ

ਫਰੇਬ

ਰਿ ਵਤਖੋਰੀ

ਚੁ ਆਦਿ ਦਾ ਬੋਲਬਾਲਾ ਤੇ ਵਰਤ-ਵਰਤਾਰਾ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਆਤਮਿਕ ਜੀਵਨ ਹੋਰ ਨਿਘਰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ **ਮਾਨਸਿਕ ਅਉਗਣਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇ ਕੀਤੇ ਬਗੈਰ** ਸਾਡੀ ਆਤਮਿਕ ਤਰੱਕੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਚੁ

ਨਾਨਕ ਅਉਗੁਣ ਜੇਤੜੇ ਤੇਤੇ ਗਲੀ ਜੰਜੀਰ।। (ਪੰਨਾ-595)

ਅਨ ਕਾਏ ਰਾਤੜਿਆ ਵਾਟ ਦੁਹੇਲੀ ਰਾਮ।।
ਪਾਪ ਕਮਾਵਦਿਆ ਤੇਰਾ ਕੋਇ ਨ ਬੇਲੀ ਰਾਮ।।
ਕੋਏ ਨ ਬੇਲੀ ਹੋਇ ਤੇਰਾ ਸਦਾ ਪਛੋਤਾਵਹੇ।।
ਗੁਨ ਗੁਪਾਲ ਨ ਜਪਹਿ ਰਸਨਾ ਫਿਰਿ ਕਦਹੁ ਸੇ ਦਿਹ ਆਵਹੇ।। (ਪੰਨਾ-546)

ਰਸਿ ਰਸਿ ਚੋਗ ਚੁਗਹਿ ਨਿਤ ਫਾਸਹਿ
ਛੁਟਸਿ ਮੂੜੇ ਕਵਨ ਗੁਣੀ।। (ਪੰਨਾ-990)

ਜੇਤੇ ਰਸ ਸਰੀਰ ਕੇ ਤੇਤੇ ਲਗਹਿ ਦੁਖ।। (ਪੰਨਾ-1287)

ਮਨਿ ਮੈਲੈ ਭਗਤਿ ਨ ਹੋਵਈ ਨਾਮੁ ਨ ਪਾਇਆ ਜਾਇ।। (ਪੰਨਾ-39)

ਇਹੋ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ, ਪਾਠ, ਪੂਜਾ, ਧਰਮ, ਕਰਮ, ਦਾਨ-ਪੁੰਨ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਮਲੀਨ ਨੀਵੀਆਂ **ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਭਰੀਆਂ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸਾਡੀ ਧਾਰਮਿਕ ਕ੍ਰਿਆ, ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਆਤਮਿਕ ਤਰੱਕੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਸਾਡੀ ਕਹਿਣੀ ਤੇ ਕਰਨੀ ਵਿੱਚ ਰਕ** ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਕਰਮ-ਕਾਂਡ ਤੇ ਅਖੌਤੀ ਭਗਤੀ **ਪਾਖੰਡ ਬਣ ਕੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।**

ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਨੇ ਵੀ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਚੁ

ਰਾਮ ਰਾਮ ਸਭੁ ਕੋ ਕਹੈ ਕਹਿਐ ਰਾਮੁ ਨ ਹੋਇ।। (ਪੰਨਾ-491)

ਰਾਮ ਕਹਿਣ ਵਿੱਚ ਜੋ ਭੇਦ ਹੈ, ਇਸਦਾ ਗਿਆਨ ਗੁਰਮੁਖ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਅਥਵਾ ਚੁ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਕਠਿਨ ਆਤਮਿਕ-ਘਾਲਣਾ ਕੋਈ ਬਖ਼ਸ਼ਿਆ ਹੋਇਆ ਗੁਰਮੁਖ ਜਨ ਹੀ ਘਾਲਦਾ ਹੈ ਚੁ

ਜਨ ਨਾਨਕ **ਇਹੁ ਖੇਲੁ ਕਠਨੁ ਹੈ**
ਕਿਨਹੂੰ ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਾਨਾ।। (ਪੰਨਾ-219)

ਇਹੁ ਨਿਧਾਨੁ ਜਪੈ ਮਨਿ ਕੋਇ।।
ਸਭ ਜੁਗ ਮਹਿ ਤਾ ਕੀ ਗਤਿ ਹੋਇ।। (ਪੰਨਾ-296)

ਆਖਣਿ ਅਉਖਾ ਸਾਚਾ ਨਾਉ।। (ਪੰਨਾ-9)

ਐਸੋ ਰੇ ਹਰਿ ਰਸੁ ਮੀਠਾ।।
ਗੁਰਮੁਖਿ ਕਿਨੈ ਵਿਰਲੈ ਡੀਠਾ।। (ਪੰਨਾ-886)

ਅਜਿਹੇ ਗੁਰਮੁਖ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਉੱਚੀ-ਸੁੱਚੀ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਮਨ **ਆਤਮ-ਪ੍ਰਾਇਣ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।** ਇਲਾਹੀ ਪ੍ਰੀਤ ਦੇ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਰੰਗਿਆ ਮਨ **ਵਜਦ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਆਪ ਮੁਹਾਰੇ ਕਹਿ ਉੱਠਦਾ ਹੈ ਚੁ**

ਮੇਰੇ ਪ੍ਰੀਤਮਾ ਹਉ ਜੀਵਾ ਨਾਮੁ ਧਿਆਇ।। (ਪੰਨਾ-40)

ਚੁਚਲਦਾ

ਸਿਮਰਨ

ਭਾਗ-9

ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਲੜੀ ਦੇ ਪਿਛਲਿਆਂ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਚੁ

ਵਡਿਆਈ

ਮੱਹਤਤਾ

ਸਾਧਨਾ

ਲਾਭ

ਚੁ ਆਦਿ ਦੀ ਬਾਬਤ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾ ਚੁੱਕਾ ਹੈ।

ਹੁਣ ਸਿਮਰਨ ਨਾ ਕਰਨ , ਅਥਵਾ ਹਰੀ ਨੂੰ **ਵਿਸਾਰਨ** ਨਾਲ ਜੋ ਜੀਵ ਦੀ ਹਾਲਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਤੀਜੇ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਾਬਤ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਰੌ ਨੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਘੜ ਸੁਜਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਨੇਕ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਸਮਝਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਚੰਗੀਆਂ ਮੱਤਾਂ ਅਥਵਾ ਉੱਚੇ ਉਪਦੇ ਦਿੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਬੱਚਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਪਦੇ ਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਅਥਵਾ ਕਮਾਉਣ ਤੋਂ ਅਣਗਹਿਲੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਾਂ ਉਸਨੂੰ ਝਾੜਦੀ-ਝੰਬਦੀ ਤੇ ਤਾੜਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਬੱਚਾ ਮਾਂ ਦੇ ਗੁਣਕਾਰੀ ਉਪਦੇ ਾਂ ਵੱਲ ਮੁੜ ਧਿਆਨ ਦੇਵੇ, ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਮਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਚੰਗੇਰਾ, ਉਚੇਰਾ ਬਣਾ ਸਕੇ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਗੁਰਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਅਨੇਕ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤ ਕੇ ਉੱਚੇ-ਸੁੱਚੇ ਦੈਵੀ ਉਪਦੇ ਦਿਤੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਚੱਲ ਕੇ ਗੁਰਸਿੱਖ ਮਾਇਕੀ ਜੀਵਨ ਵਲੋਂ ਮੂੰਹ ਮੋੜਕੇ, **ਆਤਮਿਕ ਜੀਵਨ** ਵੱਲ ਲੱਗ ਸਕਣ।

ਸਿਮਰਨ ਨਾ ਕਰਨ, ਅਥਵਾ ਹਰੀ ਨੂੰ **ਵਿਸਾਰਨ** ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਜੋ ਜੀਵ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਦੁਰਦ ਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਇਉਂ ਬਿਆਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਚੁ

ਨਰਾਇਣੁ ਨਹ ਸਿਮਰਿਓ ਮੋਹਿਓ ਸੁਆਦ ਬਿਕਾਰ॥
ਨਾਨਕ ਨਾਮਿ ਬਿਸਾਰਿਐ **ਨਰਕ ਸੁਰਗ ਅਵਤਾਰ॥** (ਪੰਨਾ-298)

ਜਿਨਿ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਦੀਆ ਤਿਸੁ ਚਿਤਵਤ ਨਾਹਿ॥
ਮਹਾ ਬਿਖਿਆ ਮਹਿ ਦਿਨੁ ਰੈਨਿ ਜਾਹਿ॥ (ਪੰਨਾ-395)

ਖਸਮੁ ਵਿਸਾਰਹਿ ਤੇ ਕਮਜਾਤਿ॥
ਨਾਨਕ ਨਾਵੈ ਬਾਝੁ **ਸਨਾਤਿ॥** (ਪੰਨਾ-349)

ਬਿਨੁ ਸਿਮਰਨ ਦਿਨੁ ਰੈਨਿ **ਬ੍ਰਿਥਾ ਬਿਹਾਇ॥**
ਮੇਘ ਬਿਨਾ ਜਿਉ ਖੇਤੀ ਜਾਇ॥ (ਪੰਨਾ-269)

ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ ਹਸਣਾ ਬਾਦਿ॥
ਜਬ ਲਗੁ ਰਿਦੈ ਨ ਆਵਹਿ **ਯਾਦਿ**॥ (ਪੰਨਾ-351)

ਬਿਨੁ ਸਿਮਰਨ ਜੋ ਜੀਵਨੁ ਬਲਨਾ **ਸਰਪ ਜੈਸੇ ਅਰਜਾਰੀ॥**
ਨਵ ਖੰਡਨ ਕੋ ਰਾਜੁ ਕਮਾਵੈ **ਅੰਤਿ ਚਲੈਗੋ ਹਾਰੀ॥** (ਪੰਨਾ-712)

ਨਿਤ ਨਿਤ ਖੁਸੀਆ ਮਨੁ ਕਰੇ ਨਿਤ ਨਿਤ ਮੰਗੈ ਸੁਖ ਜੀਉ॥
ਕਰਤਾ ਚਿਤਿ ਨ ਆਵਈ **ਫਿਰਿ ਫਿਰਿ ਲਗਹਿ ਦੁਖ ਜੀਉ॥** (ਪੰਨਾ-751)

ਬਿਨੁ ਭਗਤੀ ਬਿਸਟਾ ਵਿਚਿ ਵਾਸਾ ....॥ (ਪੰਨਾ-1061)

ਜਦ ਅਸੀਂ ਹਰੀ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਮਾਇਆ ਦੇ ਪ੍ਰਾਇਣ ਹੋ ਕੇ, **ਅਥਵਾ ਮਾਇਆ ਦੀ ਕੁਸੰਗਤ ਕਰਕੇ ਮਾਇਕੀ ਬੰਧਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਕੜੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ** ਤੇ ਕਰਮ-ਬਧ ਹੋ ਕੇ ਨਤੀਜੇ ਭੁਗਤਦੇ ਹਾਂ ਚੁ

ਬਿਨੁ ਸਿਮਰਨ ਜੈਸੇ **ਸਰਪ ਆਰਜਾਰੀ॥**
ਤਿਉ ਜੀਵਹਿ ਸਾਕਤ **ਨਾਮੁ ਬਿਸਾਰੀ॥** (ਪੰਨਾ-239)

ਬਿਸਰਤ ਪ੍ਰਭ ਕੇਤੇ ਦੁਖ ਗਨੀਅਹਿ ਮਹਾ ਮੋਹਨੀ ਖਾਇਓ॥ (ਪੰਨਾ-501)

ਰਾਮ ਭਜਨ ਕੀ ਗਤਿ ਨਹੀ ਜਾਨੀ ਮਾਇਆ ਹਾਥਿ ਬਿਕਾਨਾ॥
ਉਰਝਿ ਰਹਿਓ ਬਿਖਿਅਨ ਸੰਗਿ ਬਉਰਾ ਨਾਮੁ ਰਤਨੁ ਬਿਸਰਾਨਾ॥ (ਪੰਨਾ-633)

ਕੋਟਿ ਕਲੇਸਾ ਊਪਜਹਿ ਨਾਨਕ ਬਿਸਰੈ ਨਾਉ॥ (ਪੰਨਾ-522)

ਸਭ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਇਕੀ ਖਲਜਗਣਾਂ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਉਪਜੇ ਦੁੱਖਾਂ ਤੋਂ **ਸਿਮਰਨ ਬਗੈਰ ਛੁਟਕਾਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।**

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਇਹੁ ਤਤੁ ਬੀਚਾਰਾ॥
ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਭਜਨ ਨਾਹੀ ਛੁਟਕਾਰਾ॥ (ਪੰਨਾ-188)

ਸਾਸਤ ਸਿੰਮ੍ਰਿਤਿ ਬੇਦ ਬੀਚਾਰੇ ਮਹਾ ਪੁਰਖਨ ਇਉ ਕਹਿਆ॥
ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਭਜਨ ਨਾਹੀ ਨਿਸਤਾਰਾ ਸੂਖੁ ਨ ਕਿਨਹੂੰ ਲਹਿਆ॥ (ਪੰਨਾ-215)

ਹਰੀ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਨੂੰ ਭੁਲਾਕੇ ਅਸੀਂ **ਮਾਇਆ ਦੇ ਪ੍ਰਾਇਣ** ਹੋ ਕੇ ਅਉਗੁਣ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਸਾਨੂੰ ਭੁਗਤਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਚੁ

ਨਾਨਕ ਅਉਗੁਣ ਜੇਤੜੇ ਤੇਤੇ ਗਲੀ ਜੰਜੀਰ॥ (ਪੰਨਾ-595)

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਾਇਕੀ ਅਉਗਣਾ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਜੀਵ ਨੂੰ **ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਗੀਦ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਸਿਮਰਨ ਨਾ ਕਰਨਾ ਹੀ ਪਾਪ ਕਮਾਉਣਾ ਹੈ ਚੁ**

ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਸਿਮਰਣ ਪਾਪਿ ਸੰਤਾਪੀ॥ (ਪੰਨਾ-356)

ਕਬੀਰ ਰਾਮੁ ਨ ਚੇਤਿਓ ਫਿਰਿਆ ਲਾਲਚ ਮਾਹਿ॥
ਪਾਪ ਕਰੰਤਾ ਮਰਿ ਗਇਆ ਅਉਧ ਪੁਨੀ ਖਿਨ ਮਾਹਿ॥ (ਪੰਨਾ-1376)

ਕਬੀਰ ਪਾਪੀ ਭਗਤਿ ਨ ਭਾਵਈ ਹਰਿ ਪੂਜਾ ਨ ਸੁਹਾਇ॥
ਮਾਖੀ ਚੰਦਨੁ ਪਰਹਰੈ ਜਹ ਬਿਗੰਧ ਤਹ ਜਾਇ॥ (ਪੰਨਾ-1368)

ਅਨ ਕਾਏ ਰਾਤੜਿਆ ਵਾਟ ਦੁਹੇਲੀ ਰਾਮ॥
ਪਾਪ ਕਮਾਵਦਿਆ ਤੇਰਾ ਕੋਇ ਨ ਬੇਲੀ ਰਾਮ॥
ਕੋਏ ਨ ਬੇਲੀ ਹੋਇ ਤੇਰਾ ਸਦਾ ਪਛੋਤਾਵਹੇ॥
ਗੁਨ ਗੁਪਾਲ ਨ ਜਪਹਿ ਰਸਨਾ ਫਿਰਿ ਕਦਹੁ ਸੇ ਦਿਹ ਆਵਹੇ॥ (ਪੰਨਾ-546)

ਹਰੀ ਨੂੰ **ਵਿਸਾਰਨ** ਨਾਲ **ਅਨੇਕ ਦੁੱਖ** ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਚੁ

ਫਰੀਦਾ ਤਿਨਾ ਮੁਖ ਡਰਾਵਣੇ ਜਿਨਾ ਵਿਸਾਰਿਓਨੁ ਨਾਉ॥
ਐਥੈ ਦੁਖ ਘਣੇਰਿਆ ਅਗੈ ਠਉਰ ਨ ਠਾਉ॥ (ਪੰਨਾ-1383)

ਕੋਟਿ ਬਿਘਨ ਤਿਸੁ ਲਾਗਤੇ ਜਿਸ ਨੋ ਵਿਸਰੈ ਨਾਉ॥
ਨਾਨਕ ਅਨਦਿਨੁ ਬਿਲਪਤੇ ਜਿਉ ਸੁੰਞੈ ਘਰਿ ਕਾਉ॥ (ਪੰਨਾ-522)

ਸਭੇ ਦੁਖ ਸੰਤਾਪ ਜਾਂ ਤੁਧਹੁ ਭੁਲੀਐ॥
ਜੇ ਕੀਚਨਿ ਲਖ ਉਪਾਵ ਤਾਂ ਕਹੀ ਨ ਘੁਲੀਐ॥ (ਪੰਨਾ–964)

ਕਰਤਾ ਚਿਤਿ ਨ ਆਵਈ ਫਿਰਿ ਫਿਰਿ ਲਗਹਿ ਦੁਖ ਜੀਉ॥ (ਪੰਨਾ–751)

ਸਿਮਰਨ ਬਗੈਰ ਜਮਾਂ ਦੇ ਵੱਸ ਪਈਦਾ ਹੈਚੁ

ਜਿਸੁ ਖਸਮੁ ਨ ਆਵੈ ਚਿਤਿ **ਤਿਸੁ ਜਮੁ ਡੰਡੁ ਦੇ॥** (ਪੰਨਾ–964)

ਜਿਨੀ ਨਾਮੁ ਵਿਸਾਰਿਆ **ਬਹੁ ਕਰਮ ਕਮਾਵਹਿ ਹੋਰਿ॥**
ਨਾਨਕ ਜਮ ਪੁਰਿ ਬਧੇ ਮਾਰੀਅਹਿ ਜਿਉ ਸੰਨ੍ਹੀ ਉਪਰਿ ਚੋਰ॥ (ਪੰਨਾ–1247)

ਰੰਗੁ ਨ ਲਗੀ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ **ਤਾ ਸਰਪਰ ਨਰਕੇ ਜਾਇ॥** (ਪੰਨਾ–70)

ਚਿਤਿ ਨ ਆਇਓ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਜਮਕੰਕਰ ਵਸਿ ਪਰਿਆ॥ (ਪੰਨਾ–71)

ਮਨ ਕਹਾ ਬਿਸਾਰਿਓ ਰਾਮ ਨਾਮੁ॥
ਤਨੁ ਬਿਨਸੈ ਜਮ ਸਿਉ ਪਰੈ ਕਾਮੁ॥ (ਪੰਨਾ–1186)

ਸਿਮਰਨ ਬਗੈਰ ਜੀਵ ਨੂੰ **ਸਦੀਵੀ ਸੁਖ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਚੁ**

ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਸਿਮਰਨ ਸੁਖੁ ਨਹੀ ਪਾਇਆ॥
ਆਨ ਰੰਗ ਫੀਕੇ ਸਭ ਮਾਇਆ॥ (ਪੰਨਾ–194)

ਸੋਧਤ ਸੋਧਤ ਸੋਧਿ ਤਤੁ ਬੀਚਾਰਿਆ॥
ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਸੁਖੁ ਨਾਹਿ ਸਰਪਰ ਹਾਰਿਆ॥ (ਪੰਨਾ–761-62)

ਸੁਖੁ ਨਾਹੀ ਰੇ ਹਰਿ ਭਗਤਿ ਬਿਨਾ॥
ਜੀਤਿ ਜਨਮੁ ਇਹੁ ਰਤਨੁ ਅਮੋਲਕ
ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਜਪਿ ਇਕ ਖਿਨਾ॥ (ਪੰਨਾ–210)

ਹਰਿ ਬਿਸਰਤ ਕਾਹੇ ਸੁਖੁ ਜਾਨਹਿ॥ (ਪੰਨਾ–184)

ਸਿਮਰਨ ਬਗੈਰ ਕਈ ਜਨਮਾਂ ਤੋਂ ਮਾਇਆ ਦੀ ਕੁਸੰਗਤ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਮਾਇਆ ਰੂਪੀ **ਬਿਸਟਾ** ਵਿੱਚ ਨਿਵਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਚੁ

ਵਿਸਟਾ ਅੰਦਰਿ ਵਾਸੁ ਹੈ ਫਿਰਿ ਫਿਰਿ ਜੂਨੀ ਪਾਇ॥
ਨਾਨਕ ਬਿਨੁ ਨਾਵੈ ਜਮੁ ਮਾਰਸੀ ਅੰਤਿ ਗਇਆ ਪਛੁਤਾਇ॥ (ਪੰਨਾ–591)

ਜਿਨਿ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਦੀਆ ਤਿਸੁ ਚਿਤਵਤ ਨਾਹਿ॥
ਮਹਾ ਬਿਖਿਆ ਮਹਿ ਦਿਨੁ ਰੈਨਿ ਜਾਹਿ॥ (ਪੰਨਾ-395)

ਬਿਨੁ ਭਗਤੀ ਬਿਸਟਾ ਵਿਚਿ ਵਾਸਾ ਬਿਸਟਾ ਵਿਚਿ ਫਿਰਿ ਪਾਇਦਾ॥ (ਪੰ.-1061)

ਰਾਮ ਭਜਨ ਕੀ ਗਤਿ ਨਹੀ ਜਾਨੀ ਮਾਇਆ ਹਾਥਿ ਬਿਕਾਨਾ॥
ਉਰਝਿ ਰਹਿਓ ਬਿਖਿਅਨ ਸੰਗਿ ਬਉਰਾ ਨਾਮੁ ਰਤਨੁ ਬਿਸਰਾਨਾ॥ (ਪੰਨਾ-633)

ਹਰੀ ਦੇ **ਸਿਮਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ** ਮਾਇਆ ਦੇ ਖਲਜਗਣ ਵਿੱਚ ਗਲਤਾਨ ਹੋ ਕੇ ਨਰਕ ਭੋਗਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਚੁ

ਅਨਿਕ ਜਨਮ ਭ੍ਰਮੇ ਜੋਨਿ ਮਾਹਿ॥
ਹਰਿ ਸਿਮਰਨ ਬਿਨੁ ਨਰਕਿ ਪਾਹਿ॥ (ਪੰਨਾ-1192)

ਰੰਗੁ ਨ ਲਗੀ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਤਾ ਸਰਪਰ ਨਰਕੇ ਜਾਇ॥ (ਪੰਨਾ-70)

ਨਾਰਾਇਣੁ ਨਹ ਸਿਮਰਿਓ ਮੋਹਿਓ ਸੁਆਦ ਬਿਕਾਰ॥
ਨਾਨਕ ਨਾਮਿ ਬਿਸਾਰਿਐ ਨਰਕ ਸੁਰਗ ਅਵਤਾਰ॥ (ਪੰਨਾ-298)

ਨਾਮ ਸੰਗਿ ਮਨਿ ਪ੍ਰੀਤਿ ਨ ਲਾਵੈ॥
ਕੋਟਿ ਕਰਮ ਕਰਤੋ ਨਰਕਿ ਜਾਵੈ॥ (ਪੰਨਾ-240)

ਨਾਮੁ ਬਿਸਾਰਿ ਚਲਹਿ ਅਨ ਮਾਰਗਿ
ਨਰਕ ਘੋਰ ਮਹਿ ਪਾਹਿ॥ (ਪੰਨਾ-1225)

ਹਰੀ ਨੂੰ ਵਿਸਾਰਨ ਨਾਲ ਆਵਾਗਵਨ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਪਈਦਾ ਹੈ ਚੁ

ਤਿਸਹਿ ਤਿਆਗਿ ਅਵਰ ਲਪਟਾਵਹਿ
ਮਰਿ ਜਨਮਹਿ ਮੁਗਧ ਗਵਾਰਾ॥ (ਪੰਨਾ-530)

ਜਉ ਪੈ ਰਸਨਾ ਰਾਮੁ ਨ ਕਹਿਬੋ॥
ਉਪਜਤ ਬਿਨਸਤ ਰੋਵਤ ਰਹਿਬੋ॥ (ਪੰਨਾ-325)

ਭੋਗਹਿ ਭੋਗ ਅਨੇਕ ਵਿਣੁ ਨਾਵੈ ਸੁੰਞਿਆ॥
ਹਰਿ ਕੀ ਭਗਤਿ ਬਿਨਾ ਮਰਿ ਮਰਿ ਰੁੰਨਿਆ॥ (ਪੰਨਾ-398)

ਬਿਨੁ ਸਤਿਗੁਰ ਸੇਵੇ ਜਗਤੁ ਮੁਆ ਬਿਰਥਾ ਜਨਮੁ ਗਵਾਇ॥
ਦੂਜੈ ਭਾਇ ਅਤਿ ਦੁਖੁ ਲਗਾ ਮਰਿ ਜੰਮੈ ਆਵੈ ਜਾਇ॥ (ਪੰਨਾ-591)

ਹਰੀ ਨੂੰ ਵਿਸਾਰਕੇ ਅਸੀਂ ਮਾਇਆ ਰੂਪੀ **ਸਰਪਨੀ** ਦੇ ਵੱਸ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਸਰਪ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰਲੀ ਹਿਰ ਨਾਲ ਆਪ ਵੀ ਸੜਦਾ-ਬਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਉਸਦੇ ਨੇੜੇ ਆਵੇ ਚੁ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣਾ ਹਿਰੀਲਾ ਡੰਗ ਮਾਰਦਾ ਹੈ।

ਬਿਨੁ ਸਿਮਰਨ ਜੋ ਜੀਵਨੁ ਬਲਨਾ
ਸਰਪ ਜੈਸੇ ਅਰਜਾਰੀ॥ (ਪੰਨਾ-712)

ਬਿਨੁ ਸਿਮਰਨ ਜੈਸੇ ਸਰਪ ਆਰਜਾਰੀ॥
ਤਿਉ ਜੀਵਹਿ ਸਾਕਤ ਨਾਮੁ ਬਿਸਾਰੀ॥ (ਪੰਨਾ-239)

ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਬਿਨਾ ਜੋ ਵੀ ਕਰਮ ਅਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਸਭ ਧ੍ਰਿਗ ਹਨ ਚੁ

ਬਿਨੁ ਸਿਮਰਨ ਧ੍ਰਿਗ ਕਰਮ ਕਰਾਸ॥
ਕਾਗ ਬਤਨ ਬਿਸਟਾ ਮਹਿ ਵਾਸ॥
ਬਿਨੁ ਸਿਮਰਨ ਭਏ ਕੂਕਰ ਕਾਮ॥
ਸਾਕਤ ਬੇਸੁਆ ਪੂਤ ਨਿਨਾਮ॥ (ਪੰਨਾ-239)

ਸਉ ਓਲਾਮ੍ਹੇ ਦਿਨੈ ਕੇ ਰਾਤੀ ਮਿਲਨ੍ਹਿ ਸਹੰਸ॥
ਸਿਫਤਿ ਸਲਾਹਣੁ ਛਡਿ ਕੈ ਕਰੰਗੀ ਲਗਾ ਹੰਸੁ॥ (ਪੰਨਾ-790)

ਫਿਟੁ ਇਵੇਹਾ ਜੀਵਿਆ ਜਿਤੁ ਖਾਇ ਵਧਾਇਆ ਪੇਟੁ॥
ਨਾਨਕ ਸਚੇ ਨਾਮ ਵਿਣੁ ਸਭੋ ਦੁਸਮਨੁ ਹੇਤੁ॥ (ਪੰਨਾ-790)

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ **ਸਿਮਰਨ ਨਾ ਕਰਨ,** ਜਾਂ ਹਰੀ ਨੂੰ ਵਿਸਾਰਨ ਨਾਲ ਜੀਵ ਦੀ ਕਿਤਨੀ ਦੁਰਦ ਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ! ਪਰ ਅਸੀਂ ਮਾਇਆ ਦੇ ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਤਨੇ ਖੱਚਤ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ ਕਿ **ਸਿਮਰਨ ਵੱਲ ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ।** ਆਪਣੀ ਇਸ **ਢੀਠਤਾਈ** ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਂ ਦੇ ਬਚਨ ਅਥਵਾ ਉਪਦੇ ਸਾਨੂੰ ਚੁ

ਪੋਂਹਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ
ਲੋੜ ਹੀ ਨਹੀਂ ਭਾਸਦੀ
ਓਪਰੇ ਮਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹ-ਸੁਣ ਛੱਡਦੇ ਹਾਂ
ਕਮਾਉਣਾ ਤਾਂ ਕੀ ਸੀ !

ਮਾਇਆ ਦਾ ਸਾਡੇ ਮਨ ਉਤੇ ਇਤਨਾ ਬਰਦਸਤ ਅਸਰ ਹੋ ਚੁਕਾ ਹੈ ਕਿ **ਮਾਇਆ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਹੋਰ ਕੁਝ ਚੁ**

ਸੁਣਨ

ਵਿਚਾਰਨ

ਸਮਝਣ

ਮੰਨਣ

ਚੁ ਦੀ ਸਾਨੂੰ **ਲੋੜ ਹੀ ਨਹੀਂ ਭਾਸਦੀ।**

ਅਸੀਂ ਸਮਝੀ ਬੈਠੇ ਹਾਂ ਕਿ ਚੁ

1. ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਇਹ ਉਪਦੇ ਸਾਡੇ ਲਈ ਨਹੀਂ ਰਚੇ ਗਏ, ਇਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਗਿਆਨੀਆਂ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਆਗੂਆਂ ਲਈ ਰਚੇ ਗਏ ਹੋਣੇ ਹਨ !
2. ਅਸੀਂ ਗ੍ਰਿਹਸਤੀ ਲੋਕ ਹਾਂ, ਮਾਇਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਗ੍ਰਹਿਸਤੀ-ਜੀਵਨ ਕਿਵੇਂ ਚੱਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

ਸਾਡੀ ਇਸ ਅਧੋਗਤੀ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਇਉਂ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਚੁ

ਜਿਨ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਨ ਚੇਤਿਓ ਸੇ ਭਾਗਹੀਣ ਮਰਿ ਜਾਇ।।
ਓਇ ਫਿਰਿ ਫਿਰਿ ਜੋਨਿ ਭਵਾਈਅਹਿ ਮਰਿ ਜੰਮਹਿ ਆਵੈ ਜਾਇ।।
ਓਇ ਜਮ ਦਰਿ ਬਧੇ ਮਾਰੀਅਹਿ ਹਰਿ ਦਰਗਹ ਮਿਲੈ ਸਜਾਇ।। (ਪੰਨਾ-996)

ਜਿਨ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਨ ਚੇਤਿਓ
ਤਿਨ ਜੂਐ ਜਨਮੁ ਸਭੁ ਹਾਰਿ।। (ਪੰਨਾ-1314)

ਹਉਮੈ ਮਮਤਾ ਮੋਹਣੀ **ਮਨਮੁਖਾ ਨੋ ਗਈ ਖਾਇ।।**
ਜੋ ਮੋਹਿ ਦੂਜੈ ਚਿਤੁ ਲਾਇਦੇ ਤਿਨਾ ਵਿਆਪਿ ਰਹੀ ਲਪਟਾਇ।। (ਪੰਨਾ-513)

ਮਾਇਆ ਹੋਈ ਨਾਗਨੀ ਜਗਤਿ ਰਹੀ ਲਪਟਾਇ।।
ਇਸ ਕੀ ਸੇਵਾ ਜੋ ਕਰੇ ਤਿਸ ਹੀ ਕਉ ਫਿਰਿ ਖਾਇ।। (ਪੰਨਾ-510)

ਹਰਿ ਸਾਜਨੁ ਪੁਰਖੁ ਵਿਸਾਰਿ ਕੈ ਲਗੀ ਮਾਇਆ ਧੋਹੁ।।
ਪੁਤ੍ਰ ਕਲਤ੍ਰ ਨ ਸੰਗਿ ਧਨਾ ਹਰਿ ਅਵਿਨਾਸੀ ਓਹੁ।।
ਪਲਚਿ ਪਲਚਿ ਸਗਲੀ ਮੁਈ ਝੂਠੈ ਧੰਧੈ ਮੋਹੁ।। (ਪੰਨਾ-133)

ਸਾਡੀ ਅਜਿਹੀ ਤਰਸਯੋਗ ਹਾਲਤ ਦੇਖਕੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਸਮਝਾ-ਬੁਝਾ ਕੇ ਸਿਮਰਨ ਵੱਲ ਲਾਉਣ ਲਈ ਕਈ ਢੰਗ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੁ

ਸਰਲ ਉਪਦੇ ਾਂ ਦੁਆਰਾ
ਪਲੋਸ ਪਲਾਸ ਕੇ
ਲਾਲਚ ਦੇ ਕੇ
ਪਿਆਰ ਨਾਲ !

ਪਰ ਜੇ ਗੁਰਸਿਖ ਫਿਰ ਵੀ ਮਾਇਆ ਵਿੱਚ ਗਲਤਾਨ ਹੋ ਕੇ ਹਰੀ ਨੂੰ **ਵਿਸਾਰਦੇ ਹਨ** ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੁ

ਝਾੜ-ਝੰਬ ਕੇ
ਝਿੜਕਾਂ ਦੇ ਕੇ
ਤਾੜਨਾ ਦੇ ਕੇ
ਤਾਹਨੇ ਮਿਹਣੇ ਦੇ ਕੇ
ਸ ਾ ਦਾ ਡਰਾਵਾ ਦੇ ਕੇ

ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ **ਪਲੋਸ-ਪਲਾਸ ਕੇ** ਗੁਰਸਿਖਾਂ ਨੂੰ ਇਉਂ ਸਿਮਰਨ ਵੱਲ ਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋ ਿ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈਚੁ

ਮੇਰੇ ਸਾਜਨ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਸਮਾਲਿ॥
ਸਾਧੂ ਸੰਗਤਿ ਮਨਿ ਵਸੈ ਪੂਰਨ ਹੋਵੈ ਘਾਲ॥ (ਪੰਨਾ-52)

ਮਨ ਪਿਆਰਿਆ ਜੀਉ ਮਿਤ੍ਰਾ ਗੋਬਿੰਦ ਨਾਮੁ ਸਮਾਲੇ॥
ਮਨ ਪਿਆਰਿਆ ਜੀ ਮਿਤ੍ਰਾ ਹਰਿ ਨਿਬਹੈ ਤੇਰੈ ਨਾਲੇ॥ (ਪੰਨਾ-79)

ਭਾਈ ਰੇ ਇਸੁ ਮਨ ਕਉ ਸਮਝਾਇ॥
ਏ ਮਨ ਆਲਸੁ ਕਿਆ ਕਰਹਿ ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਇ॥ (ਪੰਨਾ-28)

ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਈਐ ਮੇਰੀ ਜਿੰਦੁੜੀਏ
ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਾਮੁ ਅਮੋਲੇ ਰਾਮ॥ (ਪੰਨਾ-537)

ਗੁਰਸਿਖਾਂ ਨੂੰ **ਪਿਆਰ** ਨਾਲ ਸਿਮਰਨ ਵੱਲ ਲਾਉਣ ਦੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਇਉਂ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਚੁ

ਰਾਮ ਨਾਮ ਗੁਣ ਗਾਇ ਲੇ ਮੀਤਾ॥
ਹਰਿ ਸਿਮਰਤ ਤੇਰੀ ਲਾਜ ਰਹੈ।
ਹਰਿ ਸਿਮਰਤ ਜਮੁ ਕਛੁ ਨ ਕਹੈ॥ (ਪੰਨਾ-889)

ਸੰਤ ਜਨਾ ਮਿਲਿ ਬੋਲਹੁ ਰਾਮ॥
ਸਭ ਤੇ ਨਿਰਮਲ ਪੂਰਨ ਕਾਮ॥ (ਪੰਨਾ-865)

ਨਾਮੁ ਜਪਹੁ ਮੇਰੇ ਸਾਜਨ ਸੈਨਾ॥
ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਮੈ ਅਵਰੁ ਨ ਕੋਈ ਵਡੈ ਭਾਗਿ ਗੁਰਮੁਖਿ **ਹਰਿ ਲੈਨਾ॥** (ਪੰ.-366)

ਗੁਰਸਿਖ ਹਰਿ ਬੋਲਹੁ ਮੇਰੇ ਭਾਈ॥
ਹਰਿ ਬੋਲਤ ਸਭ ਪਾਪ ਲਹਿ ਜਾਈ॥ (ਪੰਨਾ-165)

ਮਨ ਮੇਰੇ ਸੁਖ ਸਹਜ ਸੇਤੀ ਜਪਿ ਨਾਉ॥
ਆਠ ਪਹਰ ਪ੍ਰਭੁ ਧਿਆਇ ਤੂੰ ਗੁਣ ਗੋਇੰਦ ਨਿਤ ਗਾਉ॥ (ਪੰਨਾ-44)

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮੁ ਨਿਧਾਨੁ ਹੈ ਮਿਲਿ ਪੀਵਹੁ ਭਾਈ॥
ਜਿਸੁ ਸਿਮਰਤ ਸੁਖੁ ਪਾਈਐ ਸਭ ਤਿਖਾ ਬੁਝਾਈ॥ (ਪੰਨਾ-318)

ਏ ਮਨ ਮੇਰਿਆ ਤੂ ਸਦਾ ਰਹੁ ਹਰਿ ਨਾਲੇ॥
ਹਰਿ ਨਾਲਿ ਰਹੁ ਤੂ ਮੰਨ ਮੇਰੇ ਦੂਖ ਸਭਿ ਵਿਸਾਰਣਾ॥ (ਪੰਨਾ-917)

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਅੜ੍ਹਬਾਈ ਕਰੇ ਜਾਂ ਕਹਿਣਾ ਨਾ ਮੰਨੇ ਤਾਂ ਮਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਮਨ-ਭਾਉਂਦੀਆਂ ਚੀ ਂ ਅਥਵਾ ਚਾਕਲੇਟ (choclate) ਆਦਿ ਦਾ ਲਾਲਚ ਦੇ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਨਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨ-ਭਾਉਂਦੀਆਂ, ਸੁਹਣੀਆਂ, ਅਲੌਕਿਕ ਤੇ ਦੁਰੱਲਭ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਆਤਮਿਕ ਵਸਤੂਆਂ, ਜਾਂ ਸੁਖਾਂ ਦਾ ਲਾਲਚ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ **ਮਾਇਆ ਤੋਂ ਮੂੰਹ ਮੋੜਕੇ ਪ੍ਰਮਾਰਥ ਵੱਲ ਲੱਗਣ।**

ਹਰਿ ਸਿਮਰਤ **ਸਭਿ ਮਿਟਹਿ ਕਲੇਸ॥**
ਚਰਣ ਕਮਲ ਮਨ ਮਹਿ ਪਰਵੇਸ॥ (ਪੰਨਾ-194)

ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਗਰਭਿ ਨ ਬਸੈ॥
ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਦੂਖੁ ਜਮੁ ਨਸੈ॥
ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਕਾਲੁ ਪਰਹਰੈ॥
ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਦੁਸਮਨੁ ਟਰੈ॥
ਪ੍ਰਭ ਸਿਮਰਤ ਕਛੁ ਬਿਘਨੁ ਨ ਲਾਗੈ॥
ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਅਨਦਿਨੁ ਜਾਗੈ॥
ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਭਉ ਨ ਬਿਆਪੈ॥
ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਦੁਖੁ ਨ ਸੰਤਾਪੈ॥ (ਪੰਨਾ–262)

ਸੇ ਮੁਕਤੁ ਸੇ ਮੁਕਤੁ ਭਏ ਜਿਨ ਹਰਿ ਧਿਆਇਆ ਜੀ
ਤਿਨ ਤੂਟੀ ਜਮ ਕੀ ਫਾਸੀ॥ (ਪੰਨਾ–11)

ਜੋ ਬੋਲਹਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਉ ਤਿਨ ਜਮੁ ਛਡਿ ਗਇਆ॥ (ਪੰਨਾ–645)

ਹਰਿ ਸਿਮਰਤ ਤੇਰੀ **ਜਾਇ ਬਲਾਇ॥**
ਸਰਬ ਕਲਿਆਣ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ॥ (ਪੰਨਾ–193)

ਸਿਮਰਤ ਨਾਮੁ ਕਿਲਬਿਖ ਸਭਿ ਕਾਟੇ॥
ਧਰਮ ਰਾਇ ਕੇ ਕਾਗਰ ਫਾਟੇ॥ (ਪੰਨਾ–1348)

ਸਦਾ ਸਦਾ ਜਪੀਐ ਪ੍ਰਭ ਨਾਮ॥
ਜਰਾ ਮਰਾ ਕਛੁ ਦੂਖੁ ਨ ਬਿਆਪੈ ਆਗੈ ਦਰਗਹ ਪੂਰਨ ਕਾਮ॥ (ਪੰਨਾ–824)

ਇਛਾ ਪੂਰਕੁ ਸਰਬ ਸੁਖਦਾਤਾ ਹਰਿ
ਜਾ ਕੈ ਵਸਿ ਕੈ ਕਾਮਧੇਨਾ॥
ਸੋ ਐਸਾ ਹਰਿ ਧਿਆਈਐ ਮੇਰੇ ਜੀਅੜੇ
ਤਾ ਸਰਬ ਸੁਖ ਪਾਵਹਿ ਮੇਰੇ ਮਨਾ॥ (ਪੰਨਾ–669-70)

ਜਿਸੁ ਸਿਮਰਤ **ਹੋਤ ਸੂਕੇ ਹਰੇ॥**
ਜਿਸੁ ਸਿਮਰਤ ਡੂਬਤ ਪਾਹਨ ਤਰੇ॥ (ਪੰਨਾ–182-83)

ਜਦ ਬੱਚਾ ਪਿਆਰ, ਦੁਲਾਰ ਤੇ ਲਾਲਚ ਦੇਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਆਪਹੁਦਰਾ ਤੇ ਅੱਥਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਨੂੰ ਅਨੇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਖਤੀ ਵਰਤਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਨੂੰ ਮਾਇਕੀ ਭਰਮ-ਭੁਲਾਵਿਆਂ ਅਥਵਾ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮਨਮੋਹਣੇ, ਚਿਲਕਵੇਂ ਤੇ ਧੋਖਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ **ਕ੍ਰਿਮਿਆਂ ਦੇ ਜਾਦੂ** ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਰੇ ਮਨ ਮੂੜ ਸਿਮਰਿ ਸੁਖਦਾਤਾ
ਨਾਨਕ ਦਾਸ ਤੁਝਹਿ ਸਮਝਾਵਤ॥ (ਪੰਨਾ-1388)

ਕਹਿ ਕਬੀਰ ਚੇਤੈ ਨਹੀ ਮੂਰਖੁ ਮੁਗਧੁ ਗਵਾਰੁ॥
ਰਾਮੁ ਨਾਮੁ ਜਾਨਿਓ ਨਹੀ ਕੈਸੇ ਉਤਰਸਿ ਪਾਰਿ॥ (ਪੰਨਾ-1105)

ਦੁਲਭ ਦੇਹ ਪਾਈ ਵਡਭਾਗੀ॥
ਨਾਮੁ ਨ ਜਪਹਿ ਤੇ ਆਤਮ ਘਾਤੀ॥
ਮਰਿ ਨ ਜਾਹੀ ਜਿਨਾ ਬਿਸਰਤ ਰਾਮ॥
ਨਾਮ ਬਿਹੂਨ ਜੀਵਨ ਕਉਨ ਕਾਮ॥ (ਪੰਨਾ-188)

ਖਸਮੁ ਵਿਸਾਰਹਿ ਤੇ ਕਮਜਾਤਿ॥
ਨਾਨਕ ਨਾਵੈ ਬਾਝੁ ਸਨਾਤਿ॥ (ਪੰਨਾ-349)

ਨਾਮ ਨ ਜਾਨਿਆ ਰਾਮ ਕਾ॥
ਮੂੜੇ ਫਿਰਿ ਪਾਛੈ ਪਛੁਤਾਹਿ ਰੇ॥ (ਪੰਨਾ-156)

ਮਨ ਰੇ ਕਉਨੁ ਕੁਮਤਿ ਤੈ ਲੀਨੀ॥
ਪਰ ਦਾਰਾ ਨਿੰਦਿਆ ਰਸ ਰਚਿਓ
ਰਾਮ ਭਗਤਿ ਨਹਿ ਕੀਨੀ॥ (ਪੰਨਾ-631)

ਲਾਜ ਮਰੈ ਜੋ ਨਾਮੁ ਨ ਲੇਵੈ॥
ਨਾਮ ਬਿਹੂਨ ਸੁਖੀ ਕਿਉ ਸੋਵੈ॥ (ਪੰਨਾ-1148)

ਨਾਮਹੀਨ ਧ੍ਰਿਗ ਜੀਵਤੇ ਤਿਨ ਵਡ ਦੂਖ ਸਹੰਮਾ॥
ਓਇ ਫਿਰਿ ਫਿਰਿ ਜੋਨਿ ਭਵਾਈਅਹਿ ਮੰਦਭਾਗੀ ਮੂੜ ਅਕਰਮਾ॥ (ਪੰਨਾ-799)

ਪਰ ਇਨਸਾਨ ਐਨਾ ਬੇਮੁਖ, ਆਪਹੁਦਰਾ ਅਤੇ ਢੀਠ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਂ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਪਦੇ ਾ ਨੂੰ ਨਿਤਾਪ੍ਰਤੀ ਪੜ੍ਹਦੇ-ਸੁਣਦੇ-ਗਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਵੀ **ਕੰਨ ਮੋਢੇ ਮਾਰ ਕੇ ਅੰਨ੍ਹੇ-ਵਾਹ ਮਾਇਕੀ ਰੋੜ੍ਹ ਵਿੱਚ ਰੁੜ੍ਹੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।**

ਮਨ ਮੂਰਖ ਅਜਹੂ ਨਹ ਸਮਝਤ ਸਿਖ ਦੈ ਹਾਰਿਓ ਨੀਤ॥
ਨਾਨਕ ਭਉਜਲੁ ਪਾਰਿ ਪਰੈ ਜਉ ਗਾਵੈ ਪ੍ਰਭ ਕੇ ਗੀਤ॥ (ਪੰਨਾ-536)

ਅਜਹੂ ਸਮਝਿ ਕਛੁ ਬਿਗਰਿਓ ਨਾਹਿਨਿ **ਭਜਿ ਲੇ ਨਾਮੁ ਮੁਰਾਰਿ॥** (ਪੰਨਾ-633)

ਚੁਚਲਦਾ

ਸਿਮਰਨ

ਭਾਗ–10

ਇਸ ਲੜੀ ਦੇ ਪਿਛਲਿਆਂ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਅਨੇਕ ਪੱਖਾਂ ਦੀ ਬਾਬਤ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾ ਚੁੱਕੀ ਹੈ।

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਮੁਕੰਮਲ ਇਲਾਜ ਲਈ **ਪ੍ਰਹੇ** ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਮ ੀਨ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਈ **ਬਚਾਉ** ਦੇ ਸਾਧਨ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ ਚੁ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਮਾਰਥ ਦੇ ਪਾਂਧੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ **ਸਿਮਰਨ** ਵਰਗੀ ਅਤਿ ਸੂਖਮ **ਆਤਮਿਕ ਘਾਲਣਾ ਲਈ** ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪ੍ਰਹੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ **ਪ੍ਰਹੇ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਤੋਂ ਬੇਪ੍ਰਵਾਹ ਜਾਂ ਅਲਗਰ ਰਹਾਂਗੇ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਰੁਚੀ ਸਿਮਰਨ ਵਾਲੀ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦੀ,** ਅਸੀਂ ਓਪਰੇ ਮਨ ਨਾਲ ਹੀ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦੀ **ਰੀਸ ਜਾਂ ਠਾਠਾ–ਬਾਗਾ** ਕਰਦੇ ਰਹਾਂਗੇ।

ਪੂਛਤ ਪਥਿਕ ਤਿਹ ਮਾਰਗਿ ਨ ਧਾਰੈ ਪਗਿ
ਪ੍ਰੀਤਮ ਕੈ ਦੇਸ ਕੈਸੇ ਬਾਤਨ ਸੇ ਜਾਈਐ।
ਪੂਛਤ ਹੈ ਬੈਦ ਖਾਤ ਔਖਧਿ ਨ ਸੰਜਮ ਸੈ
ਕੈਸੇ ਮਿਟੈ ਰੋਗ ਸੁਖ ਸਹਜਿ ਸਮਾਈਐ।
ਪੂਛਤਿ ਸੁਹਾਗਨਿ ਹੈ, ਕਰਮਿ ਦੁਹਾਗਨਿ ਕੈ
ਰਿਦੈ ਬਿਭਚਾਰ ਕਤ ਸਿਹਜਾ ਬੁਲਾਈਐ।
ਗਾਇ ਸੁਨੈ ਆਂਖੇ ਮੀਚੈ ਪਾਈਐ ਨ ਪਰਮ ਪਦੁ
ਗੁਰ ਉਪਦੇਸ ਗਹਿ ਜੌ ਲੌ ਨ **ਕਮਾਈਐ।** (ਕਬਿਤ–439 ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ)

ਸਾਡਾ ਮਨ ਬੜਾ ਚੰਚਲ ਅਤੇ **ਲਾਈ–ਲੱਗ** ਹੈ ! ਜਿੰਨੀ ਲਾਈ ਗੱਲੀਂ, ਉਸੇ ਨਾਲ ਉਠ ਚੱਲੀ ਵਾਲੀ ਕਹਾਵਤ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਡਾ ਮਨ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ **ਬਾਹਰਲਾ ਅਸਰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ ਤਾਤਾ–ਸੀਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।**

ਅਸੀਂ ਜਨਮਾਂ-ਜਨਮਾਂਤਰਾਂ ਤੋਂ ਬੇਅੰਤ ਬਾਹਰਲੇ ਅਸਰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦੇ ਆਏ ਹਾਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ **ਦੁਹਰਾ ਕੇ ਜਾਂ ਘੋਟ** ਕੇ ਆਪਣੇ ਅੰਤਿ ਕਰਨ ਦੇ ਸਟੋਰ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬਾਹਰਲੀ **ਉਕਸਾਹਟ ਮਿਲਦੀ** ਹੈ ਤਾਂ ਅੰਤਿ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਡੂੰਘੀਆਂ ਤੈਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ **ਪੁਰਾਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਗਿਲਾਨੀ ਦੀ ਹਵਾੜ ਉਭਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ** ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਓਸ ਮਾਨਸਿਕ ਰੰਗਤ ਦੇ ਅਸਰ ਹੇਠ ਬੇਬਸ, ਕਰਮਬਧ ਹੋ ਕੇ ਅਨੇਕਾਂ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ **ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਦੇ ਿ ਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੁ**

ਈਰਖਾ-ਦਵੈਤ
ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ
ਲੜਾਈ-ਝਗੜੇ
ਨ ੰਰਤ-ਸਾੜਾ
ਝੂਠ-ਫਰੇਬ
ਖੋਹਾ-ਖਾਹੀ
ਖਿਚੋ-ਤਾਣ
ਚੋਰੀ-ਯਾਰੀ
ਬਲੈਕ-ਸਮੱਗਲਿੰਗ
ਸਰੀਰਕ ਰਸ-ਕਸ
ਫੈ ਨ-ਪ੍ਰਸਤੀ
ਨਿੰਦਿਆ-ਚੁਗਲੀ
ਬੇਲੋੜੇ ਅਜਾਂਈ ਰੁਝੇਵੇਂ
ਖਾਹ-ਮਖਾਹ ਦੀ ਚਰਚਾ
ਕੁ ਸੰਗਤ

ਆਦਿ।

ਹਰ ਇਕ ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਬਣਤਰ, ਅਥਵਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਨੁਸਾਰ **ਅਣਜਾਣੇ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੁਚੀਆਂ** ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਅਥਵਾ **ਸਿਮਰਨ** ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮੁੜ-ਮੁੜ ਯਾਦ ਕਰਕੇ ਦੁਹਰਾਉਣ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੁਚੀਆਂ ਦੀ ਆਦਤ ਪਕਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਇਹ **ਅੰਤਿ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਧਸ-ਵਸ-ਰਸ ਕੇ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ-ਰੂਪ ਹੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।** ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡਾ ਸੁਭਾਉ, ਆਚਰਨ ਜਾਂ ਖਸੀਅਤ ਵੀ

ਨੀਵੀਂ, ਮਲੀਨ ਤੇ ਘਿਰਣਤ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਐਸੇ **ਮਲੀਨ ਘਿਰਣਤ ਸੁਭਾਉ ਤੇ ਆਚਾਰ ਕਾਰਣ ਸਾਡੇ ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੇ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਉਤੇ ਭੈੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਚੁ** ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅ ਾਂਤੀ, ਵੈਰ, ਵਿਰੋਧ, ਲੜਾਈਆਂ, ਝਗੜੇ **ਵਧ ਰਹੇ ਹਨ।**

ਰੋ ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੀ ਇਸ **ਰੋੜ** ਜਾਂ ਰੁਟੀਨ (routine) ਨੂੰ ਸਪ ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਢੁੱਕਵੀਂ ਮਿਸਾਲ ਦਿਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਚੁ

ਰਾਬੀ (ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਅਮਲੀ) ਜਦ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰੋ ਾਨਾ ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਰਹਿਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਰਾਬ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਅਉਗੁਣਾਂ ਦਾ ਅਸਰ **ਧਸ-ਵਸ-ਰਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।** ਇਥੋਂ ਤਾਂਈ ਕਿ ਰਾਬੀ ਦੇ ਰਗੋ-ਰੇ ਵਿੱਚ ਰਾਬ ਦੀ ਰੰਗਤ (essence) ਸਮਾ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ **ਰਾਬ ਦਾ ਹੀ ਸਰੂਪ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।** ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਉਹ ਸੋਚਦਾ, ਚਿਤਵਦਾ, ਕਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਉਤੇ ਰਾਬ ਦੇ ਅਉਗਣਾਂ ਦੀ **ਪਾਣ** ਚੜ੍ਹੀ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਸਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਰਾਬ ਦੀ ਰੰਗਤ ਇਤਨੀ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਖੁਦ **ਰਾਬ ਦਾ ਮੁਜੱਸਮ** (embodiment) ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਪੱਕਾ ਰਾਬੀ, ਰਾਬ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਹੋਰ ਕੁਝ ਸੋਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਉਸ ਦੀ ਹਾਲਤ **ਭੁੱਖੇ ਨੂੰ ਬਾਤ ਪਾਈਏਚੁ ਟੁੱਕ** ਵਾਲੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਰੀਸੋ-ਰੀਸੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕਰਮ ਕਰਦਾ ਵੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਉਤੇ **ਰਾਬ ਦੀ ਗੂੜ੍ਹੀ ਰੰਗਤ ਚੜ੍ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ,** ਜਾਂ **ਮੋਹਰ** ਲੱਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਜਦ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਨੀਵੀਆਂ **ਮਾਨਸਿਕ ਰੁਚੀਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ**, ਉਦੋਂ ਤਾਂਈ, **ਬਾਵਜੂਦ** ਇਤਨੇ ਕਰਮ-ਧਰਮ, ਪਾਠ-ਪੂਜਾ ਆਦਿ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਵੀ, ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਧਾਰਮਿਕ **ਅਵੱਸਥਾ ਵਿੱਚ** ਕੋਈ **ਪਰਿਵਰਤਨ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦਾ ਚੁ**

ਜਗਿ ਹਉਮੈ ਮੈਲੁ ਦੁਖੁ ਪਾਇਆ ਮਲੁ ਲਾਗੀ ਦੂਜੈ ਭਾਇ॥
ਮਲੁ ਹਉਮੈ ਧੋਤੀ ਕਿਵੈ ਨ ਉਤਰੈ ਜੇ ਸਉ ਤੀਰਥ ਨਾਇ॥
ਬਹੁ ਬਿਧਿ ਕਰਮ ਕਮਾਵਦੇ ਦੂਣੀ ਮਲੁ ਲਾਗੀ ਆਇ॥
ਪੜਿਐ ਮੈਲੁ ਨ ਉਤਰੈ ਪੂਛਹੁ ਗਿਆਨੀਆ ਜਾਇ॥ (ਪੰਨਾ-39)

ਜੇ ਕਿਸੇ ਮਰੀ ਨੂੰ ਮਿੱਠਾ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਈ ਹੋਵੇ ਤੇ ਵੈਦ ਮਿੱਠੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੇ ਪਰ ਮਿੱਠਾ ਖਾਣ ਦਾ ਆਦੀ ਮਰੀ   ਚੋਰੀ ਛੁਪੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਬਹਾਨੇ ਮਿੱਠਾ ਖਾਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਉਸਦੀ ਬਿਮਾਰੀ **ਘਟਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਵੱਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।**

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਪੁਰਾਣੀ ਮਾਇਕੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ **ਵੇਗ ਵਿੱਚ ਰੁੜ੍ਹੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ** ਅਤੇ ਇਸ ਹਾਨੀਕਾਰਕ **ਨਿਵਾਣ ਵਾਲੇ ਰੋੜ੍ਹ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਪਰਹੇ   ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਨੂੰ ਚੁ**

ਚੇਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ
ਲੋੜ ਹੀ ਨਹੀਂ ਭਾਸਦੀ
ਸਾਹਸ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ
ਉੱਦਮ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ

ਇਸ ਕਰਕੇ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਦੀ ਇਹ ਆਮ ਿ ਕਾਇਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ **ਸਿਮਰਨ** ਕਰਦਿਆਂ **ਮਨ ਨਹੀਂ ਟਿਕਦਾ** !

ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਜਾਂ ਅਉਗਣਾਂ ਤੋਂ **ਪ੍ਰਹੇ   ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ** ਅਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਅਉਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਘੋਟ-ਘੋਟ ਕੇ, ਅਥਵਾ **ਨਿੰਦਾ-ਚੁਗਲੀ ਕਰਕੇ ਸੁਆਦ ਮਾਣਦੇ ਹਾਂ।** ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਉਗੁਣਾਂ ਦੇ ਛਿਦ੍ਰ ਫੋਲ ਫੋਲ ਕੇ ਉਸਦੀ **ਬਦਬੂ ਨੂੰ ਸੁੰਘਦੇ ਅਤੇ ਮਾਣਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਮਨ-ਚਿੱਤ-ਬੁੱਧੀ ਹੋਰ ਵੀ ਮਲੀਨ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।**

ਇਥੇ ਹੀ ਬਸ ਨਹੀਂ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੁ

ਨੀਵੇਂ ਖਿਆਲਾਂ
ਮਲੀਨ ਸੋਚਣੀ
ਘਿਰਣਤ ਵਰਤਾਵੇ
ਰੋਸੇ-ਗਿਲੇ
ਈਰਖਾ-ਸਾੜੇ

ਚੁਆਦਿ ਨੂੰ **ਘੋਟ-ਘੋਟ ਕੇ** ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਬੇਅੰਤ **ਮਿਸਲਾਂ ਜਾਂ ਫਾਈਲਾਂ** (case files) **ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।** ਜਦ ਕਿਸੇ ਦੇ ਯਾਦ ਆਉਣ ਨਾਲ ਉਸਦੀ ਮਿਸਲ ਖੁਲ੍ਹਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਐਸੀ   **ਹਿਰੀਲੀ ਹਵਾੜ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਤਨ-ਮਨ ਕ੍ਰੋਧ ਅਤੇ ਨੰਰਤ ਨਾਲ ਸੜ-ਬਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।** ਅਜਿਹੀਆਂ ਹਿਰੀਲੀਆਂ, ਮੈਲ ਨਾਲ ਭਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ **ਅਨੇਕਾਂ ਗੰਢਾਂ ਜਾਂ ਮਿਸਲਾਂ** ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦਿਆਂ ਦੀਆਂ ਡੂੰਘਾਈਆਂ ਵਿੱਚ **ਸਾਂਭ-ਸਾਂਭ ਕੇ ਰੱਖੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ।**

ਕੈਸੇ ਦੁੱਖ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ **ਜਿਸ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਅਕਾਲ-ਪੁਰਖ ਦਾ ਨਿਰਮਲ ਨਾਮ, ਬਦ, ਪ੍ਰੀਤ, ਪ੍ਰੇਮ, ਰਸ, ਚਾਉ ਭਰਨਾ ਸੀ,** ਉਥੇ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਮਲੀਨ, **ਘਿਰਣਤ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਰੂੜੀ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰੱਖੀ ਹੋਈ ਹੈ।** ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਮਲੀਨ **ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹਿਰਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਿਰਮਲ ਨਾਮ, ਬਦ ਕਿਵੇਂ ਵਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ?**

ਫਰੀਦਾ ਲੋੜੈ ਦਾਖ ਬਿਜਉਰੀਆਂ ਕਿਕਰਿ ਬੀਜੈ ਜਟੁ॥
ਹੰਢੈ ਉਂਨ ਕਤਾਇਦਾ ਪੈਧਾ ਲੋੜੈ ਪਟੁ॥ (ਪੰਨਾ-1379)

ਮਨਿ ਮੈਲੈ ਭਗਤਿ ਨ ਹੋਵਈ ਨਾਮੁ ਨ ਪਾਇਆ ਜਾਇ॥ (ਪੰਨਾ-39)

ਮਨੁ ਮੈਲਾ ਸਚੁ ਨਿਰਮਲਾ ਕਿਉ ਕਰਿ ਮਿਲਿਆ ਜਾਇ॥ (ਪੰਨਾ-755)

ਭੇਖ ਦਿਖਾਵੈ ਸਚੁ ਨ ਕਮਾਵੈ॥
ਕਹਤੋ ਮਹਲੀ ਨਿਕਟਿ ਨ ਆਵੈ॥ (ਪੰਨਾ-738)

ਐਸਾ ਮਨਮੁਖੀ ਜੀਵਨ **ਸਰਪ ਦੀ ਨਿਆਈਂ** ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਦਿਨ ਰਾਤ ਸਰਪ ਵਾਂਗ **ਆਪਣੀ ਅੰਦਰਲੀ ਹਿਰ ਨਾਲ ਆਪ ਹੀ ਸੜਦੇ, ਬਲਦੇ, ਕੁਲਝਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜੋ ਕੋਈ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਵੇ, ਉਸਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਹਿਰ ਨਾਲ ਸਾੜ ਸੁਟਦੇ ਹਨ ਚੁ**

ਬਿਨੁ ਸਿਮਰਨ ਜੋ ਜੀਵਨੁ ਬਲਨਾ ਸਰਪ ਜੈਸੇ ਅਰਜਾਰੀ॥ (ਪੰਨਾ-712)

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉੱਤਮ, ਭਲਾ-ਭਲੇਰਾ ਤੇ ਅਭੁੱਲ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ **ਨੀਵਾਂ ਤੇ ਬੁਰਾ ਸਮਝਕੇ ਨੱਕ ਚਾੜ੍ਹਨਾ ਤੇ ਅਉਗੁਣ ਛਾਂਟਣੇ, ਸਾਡੀ ਹਉਮੈ ਦੀ ਨਿਰੀ ਪੁਰੀ ਢੀਠਤਾਈ ਹੈ।** ਇਸ ਦੇ **ਉਲਟ** ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਇਉਂ ਉਪਦੇ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਚੁ

ਹਮ ਨਹੀਂ ਚੰਗੇ ਬੁਰਾ ਨਹੀ ਕੋਇ॥
ਪ੍ਰਣਵਤਿ ਨਾਨਕੁ ਤਾਰੇ ਸੋਇ॥ (ਪੰਨਾ-728)

ਕਬੀਰ ਸਭ ਤੇ ਹਮ ਬੁਰੇ ਹਮ ਤਜਿ ਭਲੋ ਸਭੁ ਕੋਇ॥
ਜਿਨਿ ਐਸਾ ਕਰਿ ਬੂਝਿਆ ਮੀਤੁ ਹਮਾਰਾ ਸੋਇ॥ (ਪੰਨਾ-1364)

ਇਸ **ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਹੇ** ਦਾ ਇਕੋ ਇਕ ਸੌਖਾ ਤੇ ਕਾਰਗਰ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਵੀ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕਿਸੇ ਦੇ **ਖਿਲਾਂ ਕੋਈ ਨੀਵਾਂ, ਭੈੜਾ ਖਿਆਲ ਆਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਫੌਰਨ ਚੁ**

ਚਲ ਹੋਊ
ਕੋਈ ਨਾ

ਫਿਰ ਕੀ ਹੋਇਆ
ਜਾਣ ਦੇ
ਛੱਡ ਪਰੇ

ਕਹਿਕੇ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਤਿਆਗ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ।

ਐਸਾ ਉੱਤਮ ਵਰਤਾਰਾ ਦੈਵੀ ਗੁਣ ਖਿਮਾਂ ਤੋਂ ਉਪਜ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਗੁਣ ਤੋਂ ਉੱਕਾ ਹੀ ਅਣਜਾਣ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਖਿਮਾਂ ਦਾ ਇਹ ਉਪਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਲਈ ਉਚਾਰਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ! **ਇੱਟ ਦਾ ਜਵਾਬ ਪੱਥਰ ਨਾਲ ਦੇਣਾ** ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ **ਫ ਰ** ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਇਹ ਸਾਡਾ ਸੁਭਾਅ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ, ਨੰਰਤ, ਖਿਚੋਤਾਣ, ਲੜਾਈ-ਝਗੜੇ **ਵਧ ਰਹੇ ਹਨ।**

ਆਦਿ ਤੋਂ ਹੀ ਗੁਰੂਆਂ, ਅਵਤਾਰਾਂ, ਪੀਰਾਂ, ਪੈਗੰਬਰਾਂ ਨੇ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਅਉਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਅਣਡਿਠ ਕਰਨ, ਅਥਵਾ **ਖਿਮਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਕੀਤੀ ਹੈ।** ਕਿਸੇ ਨੇ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ, ਕਿਸੇ ਨੇ ਸੱਤ ਵਾਰੀ, ਤੇ ਕਿਸੇ ਨੇ ਸੱਤਰ ਵਾਰੀ **ਮਾਂ ਕਰਨ ਦਾ ਉਪਦੇ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।**

ਪਰ ਧੰਨ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਇਨਸਾਨ ਤਾਂ ਸਦਾ ਭੁਲਣਹਾਰ ਹੈ ਚੁ

ਲੇਖੈ ਕਤਹਿ ਨ ਛੂਟੀਐ ਖਿਨੁ ਖਿਨੁ ਭੂਲਨਹਾਰ।।
ਬਖਸਨਹਾਰ ਬਖਸਿ ਲੈ ਨਾਨਕ ਪਾਰਿ ਉਤਾਰ।। (ਪੰਨਾ-261)

ਬੱਚੇ ਅਨੇਕਾਂ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਮਾਂ ਆਪਣੇ **ਮਾਂ-ਪਿਆਰ** ਵਿੱਚ **ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅਉਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਅਣਡਿਠ ਕਰਕੇ,** ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਅਕਾਲ-ਪੁਰਖ ਦੇ ਬੱਚੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਲਾਹੀ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਦੇ ਨਾਤੇ ਪਰਮੇ ਰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬਿਰਦ ਅਨੁਸਾਰ, ਸਾਡੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ **ਜਾਂ ਅਉਗੁਣ ਨਹੀਂ ਚਿਤਾਰਦਾ ਤੇ ਸਦਾ ਖਿਮਾਂ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।** ਜੇਕਰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਵੀ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਅਉਗੁਣਾਂ ਜਾਂ ਪਾਪਾਂ ਨੂੰ **ਚਿਤਾਰੇ,** ਅਥਵਾ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਲੇਖਾ ਕਰੇ ਤਾਂ ਮਾਇਕੀ ਨਰਕ ਵਿੱਚੋਂ ਸਾਡੀ **ਕਲਿਆਣ ਕਦਾਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ।**

ਪਰ ਜਿਥੇ ਪਰਮੇ ਰ ਖੁਦ **ਸਦ ਬਖਸਿੰਦੁ ਸਦਾ ਮਿਹਰਵਾਨਾ ਹੈ, ਉਥੇ ਸਾਨੂੰ ਇਨਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦੈਵੀ ਗੁਣ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕੀਦ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜੋ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਚੁ**

ਰੋਸ ਨ ਕਾਹੂ ਸੰਗ ਕਰਹੁ
ਆਪਨ ਆਪ ਬੀਚਾਰਿ

ਪਰ ਕਾ ਬੁਰਾ ਨ ਰਾਖਹੁ ਚੀਤਿ
ਬੁਰੇ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰਿ
ਗੁਸਾ ਮਨ ਨ ਹੰਢਾਇ
ਪਰਨਿੰਦਾ ਸੁਣ ਆਪੁ ਹਟਾਵੈ
ਸਾਂਝ ਕਰੀਜੈ ਗੁਣਹ ਕੇਰੀ
ਛੋਡਿ ਅਉਗਣ ਚਲੀਐ
ਦਯਾ ਛਿਮਾ ਤਨ ਪ੍ਰੀਤਿ
ਨਾ ਕੋ ਬੈਰੀ ਨਹੀ ਬਿਗਾਨਾ
ਚਲਣ ਜਾਨਿ ਜੁਗਤਿ ਮਿਹਮਾਣਾ
ਦੇਖ ਕੇ ਅਣਡਿਠ ਕਰਨਾ
ਅਲਪ ਆਹਾਰ
ਸੁਲਪ ਸੀ ਨਿੰਦਰਾ
ਥੋੜ੍ਹਾ ਬੋਲਣਾ
ਅਲਿਪਤ ਰਹਿਣਾ

ਆਦਿ।

ਪਰ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਵਰਤ-ਵਰਤਾਰੇ ਵੱਲ ਨਿਗਾਹ ਮਾਰੀਏ, ਤਾਂ ਨਿਤ ਦੇ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਉਭਰਕੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣਗੀਆਂ, ਕਿ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚਚੁ

1. ਲੈ ਕੇ ਖੁ ਹੋਣ ਵਾਲੇ **ਸਾਰੇ,** ਪਰ **ਹਥਹੁ ਦੇ ਕੈ ਭਲਾ ਮਨਾਵੈ** ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ।
2. ਕਥਨੀ ਵਾਲੇ ਗਿਆਨੀ ਸਾਰੇ, ਪਰ **ਕਮਾਉਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ।**

   ਜਗਿ ਗਿਆਨੀ ਵਿਰਲਾ ਆਚਾਰੀ॥ (ਪੰਨਾ-413)
3. ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ, ਪਰ ਖੁਆਉਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ।
4. **ਪਰ-ਅਉਗੁਣ ਤੱਕਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ, ਪਰ ਆਪਣੇ ਅਉਗੁਣਾਂ ਵੱਲ ਨਿਗਾਹ ਮਾਰਨ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ।**
5. ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਉਗਣਾਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ, ਪਰ **ਦੇਖ ਕੇ ਅਣਡਿਠ ਤੇ ਸੁਣ ਕੇ ਅਣਸੁਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ।**
6. ਕੌੜਾ ਤੇ ਫਿਕਾ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ, **ਪਰ ਮਿੱਠਾ ਬੋਲਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ।**

7. **ਨਿੰਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ, ਆਪਣੀ ਨਿੰਦਾ ਸੁਣ ਕੇ ਖੁ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ।**

8. ਬੁਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ, ਪਰ **ਬੁਰੇ ਨਾਲ ਭਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ।**

9. ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਰੋਸੇ ਗਿਲੇ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ, ਪਰ **ਰੋਸ ਨ ਕਾਹੂ ਸੰਗ ਕਰਹੁ ਆਪਨ ਆਪੁ ਬੀਚਾਰਿ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ।**

10. ਈਰਖਾ-ਦਵੈਤ ਦੀਆਂ ਗੰਢਾਂ ਬੰਨ੍ਹਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ, **ਪਰ ਕਾ ਬੁਰਾ ਨ ਰਾਖਹੁ ਚੀਤ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ।**

11. ਡੰਡੀ ਮਾਰਨ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਪਰ **ਪੂਰਾ ਤੋਲਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ।**

12. ਡੰਗ ਟਪਾਊ ਬਹੁਤੇ, ਪਰ **ਫਰ ਜਾਂ ਡਿਊਟੀ ਨਿਭਾਉਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ।**

13. **ਅੱਗ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ, ਬੁਝਾਉਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ।**

14. **ਦਿਲ ਦੇ ਿ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ, ਜੋੜਨ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ।**

15. ਖਿੜੇ ਹੋਏ ਹਿਰਦੇ ਨੂੰ **ਮੁਰਝਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ, ਪਰ ਮੁਰਝਾਇਆਂ ਨੂੰ ਖਿੜਾਉਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ।**

ਗੱਲ ਕੀ, ਹਰ ਪਾਸੇ ਨੀਵੀਆਂ ਮਾਇਕੀ ਰੁਚੀਆਂ ਜਾਂ ਔਗੁਣਾਂ ਦੀ **ਭਰਮਾਰ** ਹੈ। ਮਨ-ਬਚ-ਕਰਮ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਦਿਨ ਰਾਤ **ਕੂੜ ਫਿਰੇ ਪਰਧਾਨ ਵੇ ਲਾਲੋ** ਵਾਲਾ ਜੀਵਨ ਜੀ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪੇ ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਧੋਖਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਪਰ **ਧਰਮਰਾਜ ਦੇ ਚੀਰੇ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਬਚ ਸਕਦੇ।** ਹਉਮੈ ਦੀ ਇਸ ਢੀਠਤਾਈ ਸਦਕਾ **ਅਸੀਂ ਲੋਕ-ਪਰਲੋਕ ਦੋਵੇਂ ਗੁਆਕੇ, ਆਵਾਗਵਨ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਖੁਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।**

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੇਅੰਤ ਅਉਗੁਣਾਂ ਦੀ ਮੁਆਫੀ ਲਈ ਤਾਂ ਅਰਦਾਸਾਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਅਉਗੁਣਾਂ ਨੂੰ **ਇਕ ਵਾਰੀ ਵੀ ਮਾਫ ਕਰਨ ਜਾਂ ਭੁਲਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ।** ਅਸੀਂ ਆਪੂੰ-ਬਣੇ ਜੱਜ (self-appointed judge) ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਉਗੁਣਾਂ ਬਾਬਤ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ, ਅਥਵਾ **ਫਤਵਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਤਤਪਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ,** ਪਰ ਜਦ ਕੋਈ ਸਾਡੇ ਅਉਗੁਣ ਾਹਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ **ਘਬਰਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਰੋਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।**

ਕਾਇਨਾਤ ਵਿੱਚ ਹਰ ਇਕ ਚੀ ਬਦਲ ਰਹੀ ਹੈ ਚੁ ਸਿਰੰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਨਾਮ ਹੀ ਅੱਟਲ ਹੈ।

ਐਸੀ ਬਦਲਵੀਂ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਰ ਇਕ ਜੀਵ ਆਪੋ-ਆਪਣੀ ਸੰਗਤ ਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਨੁਸਾਰ **ਬਦਲ ਰਿਹਾ ਹੈ।**

ਜੋ ਜੀਵ ਅੱਜ **ਮਨਮੁਖ ਹੈ,** ਉਹ ਉੱਤਮ ਸੰਗਤ ਦੁਆਰਾ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ **ਗੁਰਮੁਖ** ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਮਾੜੀ ਸੰਗਤ ਅਥਵਾ ਕੁਸੰਗਤ ਦੁਆਰਾ ਜੀਵ **ਗੁਰਮੁਖ ਅਵੱਸਥਾ ਤੋਂ ਨੀਵੇਂ ਮਾਨਸਿਕ ਮੰਡਲ ਵੱਲ ਰਿਸਕ ਸਕਦਾ ਹੈ।** ਇਸ ਲਈ ਨੀਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ, ਅਥਵਾ ਕੁਸੰਗਤ ਤੋਂ **ਬਚਣਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰਹੇ ਕਰਨਾ ਰੂਰੀ ਹੈ।**

ਨੀਵੀਂ ਸੰਗਤ, ਅਥਵਾ ਕੁਸੰਗਤ ਦੇ ਅਸਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਬਖੇ ਹੋਏ ਗੁਰਮੁਖ-ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਅਥਵਾ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਹੀ **ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।** ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੂਰਜ ਵੱਲ ਪਿੱਠ ਕੀਤਿਆਂ, ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਬਰਕਤਾਂ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਹੋ ਜਾਈਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਹਨੇਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਔਗੁਣ ਸਾਡੇ ਪੱਲੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਸੂਰਜ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੂਰਜ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਗੁਣ ਚੁ ਰੌ ਨੀ, ਨਿੱਘ, ਜੀਵਨ, ਖੇੜਾ ਆਦਿ **ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਹਨੇਰੇ ਵਲ ਆਪੇ ਪਿੱਠ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।** ਐਨ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਸਾਡੇ ਮਨ ਤੋਂ ਨੀਵੀਆਂ ਮਾਇਕੀ ਰੁਚੀਆਂ ਜਾਂ **ਕੁਸੰਗਤ ਦੀ ਮੈਲ ਲਹਿੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਰੁਚੀ, ਚਾਓ ਤੇ ਉਤ ਾਹ ਉਪਜਦਾ ਹੈ ਚੁ**

ਮਹਿਮਾ ਸਾਧੂ ਸੰਗ ਕੀ ਸੁਨਹੁ ਮੇਰੇ ਮੀਤਾ॥
ਮੈਲੁ ਖੋਈ ਕੋਟਿ ਅਘ ਹਰੇ ਨਿਰਮਲ ਭਏ ਚੀਤਾ॥ (ਪੰਨਾ-809)

ਸੰਤ ਮੰਡਲ ਮਹਿ ਹਰਿ ਮਨਿ ਵਸੈ॥
ਸੰਤ ਮੰਡਲ ਮਹਿ **ਦੁਰਤੁ ਸਭੁ ਨਸੈ॥**
ਸੰਤ ਮੰਡਲ ਮਹਿ ਨਿਰਮਲ ਰੀਤਿ॥
ਸੰਤਸੰਗਿ ਹੋਇ ਏਕ ਪਰੀਤਿ॥ (ਪੰਨਾ-1146)

ਊਠਤ ਬੈਠਤ ਹਰਿ ਭਜਹੁ ਸਾਧੂ ਸੰਗਿ ਪਰੀਤਿ॥
ਨਾਨਕ ਦੁਰਮਤਿ ਛੁਟਿ ਗਈ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਬਸੇ ਚੀਤਿ॥ (ਪੰਨਾ-297)

ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਕੈ ਬਾਸਬੈ ਕਲਮਲ ਸਭਿ ਨਸਨਾ॥
ਪ੍ਰਭ ਸੇਤੀ ਰੰਗਿ ਰਾਤਿਆ ਤਾ ਤੇ ਗਰਭਿ ਨ ਗ੍ਰਸਨਾ॥ (ਪੰਨਾ-811)

ਸਾਧਸੰਗਤ ਤੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦਿਆਂ ਸਹਿਜੇ ਹੀ **ਦੈਵੀ ਗੁਣ ਮਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਬਦਲਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨੀਵੇਂ ਮਾਨਸਿਕ ਔਗੁਣਾਂ**

ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਦੁਆਰਾ ਸਾਡਾ ਮਨਮੁਖ ਜੀਵਨ ਬਦਲਕੇ **ਗੁਰਮੁਖ ਜੀਵਨ** ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਐਸੇ ਗੁਰਮੁਖ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਇਉਂ ਬਿਆਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਚੁ

ਸੇ ਗੁਰਸਿਖ ਧਨੁ ਧੰਨੁ ਹੈ ਜਿਨੀ ਗੁਰ ਉਪਦੇਸੁ ਸੁਣਿਆ ਹਰਿ ਕੰਨੀ॥ (ਪੰਨਾ–590)

ਧੰਨੁ ਧੰਨੁ ਸੋ ਗੁਰਸਿਖੁ ਕਹੀਐ
ਜਿਨਿ ਸਤਿਗੁਰ ਸੇਵਾ ਕਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਲਇਆ॥
ਤਿਸੁ ਗੁਰਸਿਖ ਕੰਉ ਹੰਉ ਸਦਾ ਨਮਸਕਾਰੀ
ਜੋ ਗੁਰ ਕੈ ਭਾਣੈ ਗੁਰਸਿਖੁ ਚਲਿਆ॥ (ਪੰਨਾ–593)

ਜੋ ਸਾਸਿ ਗਿਰਾਸਿ ਧਿਆਏ ਮੇਰਾ ਹਰਿ ਹਰਿ
ਸੋ ਗੁਰਸਿਖੁ ਗੁਰੂ ਮਨਿ ਭਾਵੈ॥
ਜਿਸ ਨੋ ਦਇਆਲੁ ਹੋਵੈ ਮੇਰਾ ਸੁਆਮੀ
ਤਿਸੁ ਗੁਰਸਿਖ ਗੁਰੂ ਉਪਦੇਸੁ ਸੁਣਾਵੈ॥
ਜਨੁ ਨਾਨਕੁ ਧੂੜਿ ਮੰਗੈ ਤਿਸੁ ਗੁਰਸਿਖ ਕੀ
ਜੋ ਆਪਿ ਜਪੈ ਅਵਰਹ ਨਾਮੁ ਜਪਾਵੈ॥ (ਪੰਨਾ–305-06)

ਇਕ ਪਾਸੇ ਆਤਮਿਕ ਮੰਡਲ ਵਿੱਚਚੁ

ਸੱਚ
ਹੁਕਮ
ਨਾਮ
ਪਿਆਰ
ਨਿਰਮਲਤਾ
ਸੰਤੋਖ
ਦਇਆ
ਧੀਰਜ
ਖਿਮਾ
ਸੇਵਾ–ਭਾਵ
ਮੈਤ੍ਰੀ–ਭਾਵ
ਰਧਾ–ਭਾਵਨੀ
ਨਿਮਰਤਾ
ਂ ਤੀ

ਆਦਿ ਦੈਵੀ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਵੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ।

ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਮਾਇਕੀ ਮੰਡਲ ਵਿੱਚ ਚੁ

ਅਗਿਆਨਤਾ
ਭਰਮ
ੱਕ
ਕਾਮ
ਕ੍ਰੋਧ
ਲੋਭ
ਮੋਹ
ਹੰਕਾਰ
ਡਰ
ਖੁਦਗਰ ੀ
ਈਰਖਾ-ਦਵੈਤ
ਦੁਖ-ਕਲੇ

ਚੁ ਆਦਿ ਅਉਗੁਣਾਂ ਦਾ ਬੋਲਬਾਲਾ ਤੇ ਵਰਤ-ਵਰਤਾਰਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਮਾਇਕੀ-ਮੰਡਲ ਤੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਆਤਮਿਕ-ਮੰਡਲ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਪਹਿਲੀ **ਪੁਰਾਣੀ ਜੀਵਨ-ਰੌੜ੍ਹ ਦੇ ਹਰ ਪੱਖ, ਜਿਵੇਂ ਚੁ**

ਖਿਆਲ
ਚਿਤਵਨੀ
ਨਿਸਚਾ
ਜੀਵਨ-ਸੇਧ
ਰੁਚੀਆਂ
ਗਿਆਨ
ਕਰਮ
ਸੁਭਾਉ
ਮਨੋਰੰਜਨ

ਚੁ ਆਦਿ **ਬਦਲਨੇ ਪੈਣਗੇ।**

ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇਹ **ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਬਖੇ ਹੋਏ ਗੁਰਮੁਖ-ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਸੰਗਤ, ਅਥਵਾ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਹੀ ਇਕੋ-ਇਕ ਕਾਰਗਰ ਸਾਧਨ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।**

ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਅਸੀਂ ਸਤਿ-ਸੰਗਤ ਕਰਾਂਗੇ, ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਰੁਖ ਬਦਲੇਗਾ, ਸਾਡੇ ਮਨ-ਬਚ-ਕਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਵੇਗੀ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਆਤਮਿਕ ਉਡਾਰੀਆਂ ਲਾਉਣ ਲਈ ਚੁ **ਕਬੀਰ ਹਮਰਾ ਕੋ ਨਹੀ ਹਮ ਕਿਸਹੂ ਕੇ ਨਾਹਿ ਵਾਂਗ ਕੋਰੇ ਹੋਣਾ ਰੂਰੀ ਹੈ** ਚੁ ਕੋਰੇ ਹੋ ਕੇ ਹੀ ਅਸੀਂ **ਅਲਿਪਤ** ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਮੈਂ-ਮੇਰੀ ਵਿੱਚ ਫਸਣਾ ਤਾਂ ਹਰ ਕੋਈ ਜਾਣਦਾ ਹੈ, ਪਰ **ਮਾਇਆ-ਰੂਪੀ ਸਦੀਵੀ ਕੈਦ ਤੋਂ ਛੁੱਟਣ ਲਈ** ਸਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਖੇ ਹੋਏ ਗੁਰਮੁਖ-ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ, **ਜੋ ਅਲਿਪਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਉਪਦੇ ਕਮਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਜਿਨੀ ਚਲਣ ਜਾਣਿਆ ਸੇ ਕਿਉਂ ਕਰਹਿ ਵਿਥਾਰ** ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ **ਇਸ ਝੂਠੇ ਧੰਧੈ ਮੋਹ ਤੋਂ ਸੁਰਖਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਅਜਿਹੇ ਬਖੇ ਹੋਏ ਗੁਰਮੁਖ-ਪਿਆਰੇ ਕੋਈ ਵਿਰਲੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਚੁ**

ਹੈਨਿ ਵਿਰਲੇ ਨਾਹੀ ਘਣੇ ਫੈਲ ਫਕੜੁ ਸੰਸਾਰੁ॥ (ਪੰਨਾ-1411)

ਐਸੇ ਅਲਿਪਤ ਵਰਤੀ ਸਿਮਰਨ ਵਾਲੇ ਗੁਰਸਿੱਖ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇਕ ਉਦਾਹਰਣਚੁ

ਕੋਈ ਸੱਠ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਬਰਮਾ ਮੁਲਕ ਦੇ ਰੰਗੂਨ ਹਿਰ ਦੇ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਇਕ ਸਿੰਧੀ ਸਿੱਖ ਮਿਲਿਆ। ਉਹ ਚੁਪ-ਚਾਪ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਤੇ ਸਤਿਸੰਗ ਕਰਦਾ ਤੇ ਸੱਚੀ-ਸੁੱਚੀ ਕਿਰਤ ਕਰਕੇ ਗੁ ਾਰਾ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਬਾਕੀ ਦਾ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਉਹ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਪਾਠ ਅਤੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦਿਆਂ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਸਫਲ ਕਰਦਾ ਸੀ।

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉੱਠਕੇ ਉਹ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਪਾਠ ਤੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਪਿਛੋਂ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਵਿੱਚ ਹਾ ਰੀ ਭਰਦਾ ਤੇ ਸਤਿਸੰਗ ਦਾ ਲਾਹਾ ਲੈਂਦਾ। ਉਹ ਆਪਣਾ ਸਾਦਾ ਭੋਜਨ ਵੀ ਆਪ ਹੀ ਪਕਾਉਂਦਾ ਸੀ। ਭੋਜਨ ਛਕ ਕੇ ਉਹ ਕਪੜਿਆਂ ਦੀ **ਡੱਗੀ** ਚੁੱਕਕੇ ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਕਪੜੇ ਵੇਚਣ ਲਈ ਫੇਰੀ ਲਾਉਂਦਾ ਸੀ। ਉਹ ਕਪੜੇ ਵੇਚਣ ਲਈ ਕੋਈ ਹੋਕਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਦਿੰਦਾ ਚੁ ਸਗੋਂ ਆਪਣਾ **ਲੋਹੇ ਦਾ ਗ** ਸੜਕ ਉਤੇ **ਖੜਕਾਉਂਦਾ,** ਜਿਸ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਕਿ ਕਪੜੇ ਵੇਚਣ ਵਾਲਾ ਆਇਆ ਹੈ। ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਹੋਕਾ ਦੇਣ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪੈਂਦਾ ਸੀ।

ਜਦ ਕੋਈ ਗਾਹਕ ਅਵਾ ਮਾਰਦਾ, ਤਾਂ ਉਹ ਚੁਪ-ਚੁਪੀਤੇ ਗੱਠੜੀ ਖੋਲ੍ਹਕੇ ਕਪੜੇ ਦਿਖਾ ਦਿੰਦਾ ਅਤੇ ਭਾਅ ਦੱਸ ਦਿੰਦਾ। ਜੇ ਕੋਈ ਗਾਹਕ ਕੀਮਤ ਘਟਾਉਣ ਲਈ

ਕਹਿੰਦਾ ਜਾਂ ਸੌਦੇਬਾ ੀ ਕਰਦਾ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਗੱਠੜੀ ਫੌਰਨ ਇੱਕਠੀ ਕਰਕੇ ਤੁਰ ਪੈਂਦਾ। ਉਸਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ **ਸੌਦਾਬਾ ੀ** (bargaining) **ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਉਸਦੇ ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪੈਂਦਾ ਸੀ।**

ਇਕੁ ਤਿਲੁ ਪਿਆਰਾ ਵਿਸਰੈ ਭਗਤਿ ਕਿਨੇਹੀ ਹੋਇ॥
ਮਨੁ ਤਨੁ ਸੀਤਲੁ ਸਾਚ ਸਿਉ ਸਾਸੁ ਨ ਬਿਰਥਾ ਕੋਇ॥ (ਪੰਨਾ-35)

ਸਹਿਜੇ ਸਹਿਜੇ ਮਹੱਲੇ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਗਿਆ ਕਿ ਇਸਦਾ ਮੁੱਲ ਜਾਇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਲੋਕ ਕੀਮਤ ਬਾਬਤ ਉਸ ਨਾਲ ਖਿਚੋਤਾਣ ਕਰਨੋ ਹਟ ਗਏ।

ਉਸਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜਦ ਉਸਦੀ ਵਿਕਰੀ ਇਤਨੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਉਸਨੂੰ ਦੋ ਰੁਪੈ ਦਿਹਾੜੀ ਬੱਚ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਹ ਫੌਰਨ ਆਪਣੇ ਟਿਕਾਣੇ ਉਤੇ ਮੁੜ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ **ਅਲਿਪਤ ਰਹਿਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਜੁਟਿਆ ਰਹਿੰਦਾ।**

ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਵਿਲੱਖਣ ਜੀਵਨ ਦੀ ਬਾਬਤ ਸੰਖੇਪ ਤੌਰ ਤੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਓਹ ਸਿੰਧ (Sindh) ਸੂਬੇ ਦਾ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਪਿਛੇ ਸਿੰਧ ਵਿੱਚ ਵੱਸਦਾ ਹੈ। ਉਸਦੇ ਆਪਣੇ ਨਿਰਬਾਹ ਲਈ ਇਕ ਰੁਪਿਆ ਰੋ ਾਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਿਛੇ ਉਸਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਵੀ ਇਕ ਰੁਪਿਆ ਰੋ ਾਨਾ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਦੋ ਰੁਪੈ ਰੋ ਕਮਾਉਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਲਈ ਉਹ ਕਪੜਿਆਂ ਦੀ ਫੇਰੀ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਉਸਦੀ ਦੋ ਰੁਪਏ ਦੀ ਕਮਾਈ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਉਹ ਫੇਰੀ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆ ਕੇ **ਨਾਮ-ਬਾਣੀ-ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਸੱਚੀ ਕਮਾਈ ਵਿੱਚ ਜੁਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਚੁ**

ਹਰਿ ਧਨੁ ਸਚੀ ਰਾਸਿ ਹੈ ਕਿਨੈ ਵਿਰਲੈ ਜਾਤਾ॥
ਤਿਸੈ ਪਰਾਪਤਿ ਭਾਇਰਹੁ ਜਿਸੁ ਦੇਇ ਬਿਧਾਤਾ॥ (ਪੰਨਾ-319)

ਜਿਨਾ ਹਰਿ ਸੇਤੀ ਪਿਰਹੜੀ ਤਿਨਾ ਜੀਅ ਪ੍ਰਭ ਨਾਲੇ॥
ਓਇ ਜਪਿ ਜਪਿ ਪਿਆਰਾ ਜੀਵਦੇ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਸਮਾਲੇ॥ (ਪੰਨਾ-725)

ਉਹ ਸਬਰ-ਸਬੂਰੀ ਦੀ ਇਸ ਸੱਚੀ-ਸੁਚੀ ਕਮਾਈ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁ ਟ ਸੀ। ਮਾਇਆ ਜੋੜਨ ਦੀ **ਉਸਨੂੰ ਲਾਲਸਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਚੁ ਉਸਨੂੰ ਤਾਂ ਨਾਮ ਕਮਾਈ ਅਥਵਾ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਲੱਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ।**

ਜਦ ਉਸਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਐਸੇ **ਗੁਰਮੁਖ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸੋਝੀ ਕਿਵੇ ਪਈ, ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਹ ਗੁਰਮੁਖ-ਜੀਵਨ ਦੀ ਦਾਤ** ਉਸਨੂੰ ਉਸਦੇ **ਮਾਤਾ ਜੀ** ਦੀਆਂ ਸੁਖਮਨੀ-ਸਾਹਿਬ ਦੀਆਂ ਲੋਰੀਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲੀ ਹੈ।

ਉਸਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਚੁ

ਆਖਾ ਜੀਵਾਂ ਵਿਸਰੈ ਮਰਿ ਜਾਉ

ਗੁਰਮੁਖ ਹੋਇ ਸੋ ਅਲਿਪਤੋ ਵਰਤੈ

ਐਸੋ ਜਨ ਵਿਰਲੇ ਸੰਸਾਰੇ

ਸਬਦ ਵਿਚਾਰੇ ਰਹੇ ਨਿਰਾਰੇ

ਆਦਿ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਉਪਦੇ ਦ੍ਰਿੜ ਹੋ ਗਏ ਸਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਰੋ ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਮਾ ਰਿਹਾ ਸੀ।

ਧੰਨ ਧੰਨ ਸੇ ਸਾਹ ਹੈ ਜਿ **ਨਾਮਿ ਕਰਹਿ ਵਾਪਾਰੁ॥**
ਵਣਜਾਰੇ ਸਿਖ ਆਵਦੇ ਸਬਦਿ ਲਘਾਵਣਹਾਰੁ॥
ਜਨ ਨਾਨਕ ਜਿਨ ਕਉ ਕ੍ਰਿਪਾ ਭਈ ਤਿਨ ਸੇਵਿਆ ਸਿਰਜਣਹਾਰੁ॥(ਪੰਨਾ–313)

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਨਸਾਨੀ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਚੁ

ਮਾੜੇ ਤੋਂ ਚੰਗਾ
ਮਲੀਨ ਤੋਂ ਨਿਰਮਲ
ਮਾਇਕੀ ਤੋਂ ਦੈਵੀ
ਦੁਖੀ ਤੋਂ ਸੁਖੀ
ਮਨਮੁਖ ਤੋਂ ਗੁਰਮੁਖ

ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਚੁ

ਮਾਨਸਿਕ ਅਉਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇ ਜਾਂ ਤਿਆਗ

ਅਤੇ

ਦੈਵੀ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕਮਾਉਣਾ

ਅਤਿਅੰਤ ਰੂਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੀ ਸਾਡਾ ਮਨ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੋ ਕੇ ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਜੁੜ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਚੁਚਲਦਾ